

# 孩子久咳不愈，当心百日咳

自三月以来，百日咳病例明显增加，婴幼儿仍是高发人群

□本报记者 龚鹏

“我家孩子自上周起开始咳嗽，尤其晚上咳得更加厉害，连喝了好几天止咳药都没有缓解，来医院检查后被医生确诊为百日咳。”4月8日，在西海岸新区人民医院，带孩子前来就诊的新区市民李女士告诉记者。

作为一种急性呼吸道传染病，一度几乎被百姓遗忘的百日咳，近日成为关注焦点。国家哨点医院监测数据显示：自三月以来，百日咳病例明显增加，以往报告病例以婴幼儿为主，而今学龄儿童也有“中招”，对部分百日咳儿童病例的家人筛查，发现部分成年人也有感染，症状轻或者无症状带菌。什么是百日咳？临床上有何症状？该如何预防？针对广大市民关心的热点，记者采访了区人民医院儿科主任王立香。

## 病期可长达2-3个月，目前流行仍保持较低水平

王立香介绍，百日咳是国内法定传染病中的乙类传染病，是一种由百日咳杆菌（又称“百日咳鲍特菌”）引起的急性呼吸道传染病。它和一般的咳嗽并不相同，病期可长达2至3个月，所以才叫百日咳。通过国家卫健委发布的《百日咳诊疗方案（2023年版）》来看，百日咳潜伏期一般为7至14天，从潜伏期开始至发病后6周均有传染性，尤以潜伏期末至出现症状后2至3周传染性最强，且人群普遍易感。

“百日咳具有极强的传染性，它分为3个典型感染阶段：卡他期、痉咳期和恢复期，如果不积极干预，病程可持续百日左右。”王立香介绍，卡他期的症状类似普通感冒，可能表现为发热、打喷嚏、咳嗽等上呼吸道感染症状，非典型病例可能无症状或者仅有轻微咳嗽、有点低热。“这也导致百日咳比较容易漏诊。”王立香说，而痉咳期病人会经历阵发性、痉挛性咳嗽，伴咳嗽末吸气性吼声，也被称为“鸡

鸣声”，这是百日咳相对于其他呼吸道传染病的显著特征。但青少年或成人百日咳患者不常经历这一阶段，多数只是阵发性咳嗽和暂时性缓解交替。

王立香说，百日咳大约每2至5年就会经历一次流行高峰，由于病程较长、症状较为隐匿，早期诊断与鉴别存在一定难度，会致使传播风险增加，“虽然与往年相比，今年病例数有所增多，但目前其流行仍保持在较低水平。”

## 接种疫苗是防控百日咳最有效措施

对于百日咳治疗手段，王立香表示，目前推荐首选的治疗药物是大环内酯类抗生素，如阿奇霉素、红霉素、罗红霉素等。轻症患者可以选择口服药，重症或者有并发症的患者需要住院治疗。“本质上，百日咳是一种细菌感染性疾病，所以患者需要进行抗感染治疗。”王立香表示，但也有些孩子使用大环内酯类药物疗效不好，可能是感染了耐药菌株，建议换用磺胺类药物，或者其他静脉应用抗生素治疗。

在预防方面，王立香认为，接种含百日咳成分疫苗是预防百日咳最经济有效的手段，对降低感染后的重症和死亡都具有较高的保护效果。“按照国家免疫规划程序，儿童应在3、4、5月龄和18月龄各接种1剂次含百日咳成分疫苗，适龄儿童应及时、全程接种含百日咳成分疫苗，未接种儿童应尽快补种。”王立香说，大人们在日常生活中要保持良好的个人卫生习惯，勤洗手勤通风，咳嗽或打喷嚏时遮掩口鼻，同时要注意劳逸结合、合理作息，适当进行体育锻炼来增强自身抵抗力。家里有婴幼儿的父母在出现咳嗽等症状时，应及时佩戴口罩，保持手部卫生，避免交叉传染。

## 婴幼儿是高发人群，出现症状应及时就医

日前，区人民医院儿科接诊了一位1岁左右的百日咳患儿。据介绍，该患儿是被家中另一名14岁左右的大孩子传染导致的，目前，该患儿正在儿科病房接受治疗，已无生命危险。

“对于新生儿和3个月以下的

婴儿这类体质较弱、免疫力较低的人群来说，一旦感染百日咳，病情往往更为严重。”王立香说，他们本身气道就比较狭窄，等到出现痉挛性咳嗽、鸡鸣样吸气吼声的时候，如果治疗不及时，可能会导致窒息甚至死亡。

王立香表示，近年来全球百日咳的发病率确实呈现升高的趋势，这也被专家称为“百日咳再现”。“2017年以来，我国百日咳发病率也有上升趋势，其中青少年及成人发病率显著增高，但婴幼儿仍是百日咳高发人群。”王立香说，青少年和成年人感染百日咳的症状通常较轻，并发症风险也

较低。目前，我国使用的百白破疫苗主要针对7岁以下儿童，而7岁及以上的青少年和成人尚缺乏有效的百日咳预防疫苗。

“目前来看，百日咳的受感染人群已更新到青少年和成年人，但这些轻症状、无症状感染者或将成为家中低龄婴幼儿染病的传染源，未开启疫苗接种程序的3月龄以下婴儿由于免疫力低，仍然是百日咳的高危人群，需要高度注意。”王立香提醒，无论是成年人还是青少年儿童，一旦出现持续剧烈咳嗽等症状，或接触呼吸道症状病例后突发咳嗽，都应尽早就医，一旦确诊百日咳，应及时隔离。

人人享健康 共同促健康

# @新区市民，这份健康卫生指南请收好

□本报记者 龚鹏  
本报通讯员 李嘉芸

4月7日是世界卫生日。今年，国家卫生健康委将中国的宣传主题定为“人人享健康 共同促健康”。在世界卫生日当天，记者走进区疾病预防控制中心，采访了该中心健康教育科科长霍玲玲，为广大市民带来了一份“健康卫生指南”。

霍玲玲介绍，健康是一种在身体上、心理上和社会上的完满状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。具体来说，健康包括四个方面：躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。躯体健康指身体结构完整和功能良好的状态；心理健康指个体能够正确认识自己，情绪稳定、自尊自爱和积极乐观等；社会健康指能有效适应不同环境，胜任个人在社会生活中承担的各种角色；道德健康指能按照社会道德行为规范约

束自己，履行对社会及他人的义务。

霍玲玲认为，卫生是预防和控制传染病的有效手段之一，卫生则包括个人卫生和环境卫生。其中，个人卫生指的是保持身体、衣物、用具的清洁，避免接触污染物和病原体。环境卫生指的是保持居住、工作、学习场所的清洁，避免积水、垃圾、污水等。每天坚持做好卫生工作，可以预防和减少感冒、肠胃炎、皮肤病等问题。霍玲玲也提醒广大市民，在日常生活当中要保持良好的卫生习惯，勤洗手、勤剪指甲、勤洗澡，不乱丢垃圾、不随地吐痰，外出就餐使用公筷公勺，不使用别人的生活用品（如毛巾、衣服、拖鞋、餐具等）。

霍玲玲表示，运动是保持健康的必要条件之一，运动可以增强心肺功能，促进血液循环，消耗多余的热量，增加肌肉力量和柔韧性，改善睡眠质量，释放压力和紧张情绪。每天至少进行30分钟中等强度的运动（如快走、跑步、游

泳、骑自行车等），可以预防和改善心脏病、中风、关节炎、骨质疏松等问题。

均衡饮食可以预防和控制肥胖、高血压、高血脂、糖尿病等慢性病，为此，霍玲玲建议市民要合理安排饮食结构，不偏食、挑食，食谱多样化，多吃富含纤维素的食物，少吃刺激性食物，合理分配一日三餐的热量，少吃多餐，每餐只吃七八成饱，晚上不能吃得太多，细嚼慢咽，不可吃得过快。不仅如此，霍玲玲提醒餐后也不宜立刻起身活动，至少应休息一个小时，每天还应保证1500至1700毫升的饮水量。

霍玲玲认为，睡眠是恢复精力和保持健康的重要途径之一，睡眠不足会对肝、脾造成伤害。霍玲玲建议，每天至少保证7至8小时的高质量睡眠（即深度睡眠和快速眼动睡眠），可以预防和改善失眠、焦虑、抑郁、注意力不集中等问题。

需要注意的是，烟草和酒精是损

害健康的两大杀手之一。烟草可以导致肺癌、喉癌、口腔癌、心脏病、中风等多种疾病，而且还会影响呼吸、牙齿、皮肤等。酒精则可以导致肝硬化、肝癌、胰腺炎、胃溃疡、神经系统损伤等多种疾病，而且还会影响判断力、反应速度、情绪稳定等。因此霍玲玲建议广大市民朋友要完全戒烟和限制饮酒（男性每天不超过2杯，女性每天不超过1杯），可以预防和降低上述疾病的发生风险。

最后，霍玲玲表示身体检查是保持健康的重要手段之一，建议每年至少进行一次全面的身体检查，可以预防和降低癌症、心血管病、肾脏病等问题的发生风险。

霍玲玲呼吁广大市民朋友，健康的生活习惯是保持身体健康的重要因素，让我们共同携手践行守护自身健康的价值理念，当好自己健康的“第一责任人”。