什么是急性上呼吸道感染

为什么会反复感冒？为什么每次感冒症状都不一样？带着这些疑问，让我们来了解一下急性上呼吸道感染。

急性上呼吸道感染，简称“上感”，为外鼻孔至环状软骨下缘包括鼻腔、咽或喉部的急性炎症的总称。主要病原体是病毒，少数是细菌。发病不分年龄、性别和地区，免疫功能低下者易感。通常病情较轻、病程短、可自愈、预后良好，但发病率高，影响工作和生活，有时可伴有严重并发症，并具有一定传染性，需要我们积极防治。

上感是人类最常见的传染病之一，多发于冬春季节，多为散发，且可在气候突变时小规模流行。主要通过患者喷嚏和含有病毒的飞沫经空气传播，或经污染的手和用具接触传播。病原体多为自然界中广泛存在的多种类型病毒，且人体对其感染后产生的免疫力较弱、较短暂，病毒间也无交叉免疫，故可反复发病。

上感大多由病毒感染引起，包括鼻病毒、冠状病毒、腺病毒、流感和副流感病毒以及呼吸道合胞病毒、埃可病毒和柯萨奇病毒等。另可由细菌感染引起，可单纯发生或继发于病毒感染之后，以口腔定植菌溶血性链球菌为多见，其次为流感嗜血杆菌、肺炎链球菌和葡萄球菌等，偶见革兰阴性杆菌。

临床常见类型

1. 普通感冒。为病毒感染引起，俗称“伤风”，又称急性鼻炎或上呼吸道卡他。起病较急，主要表现为鼻部症状，如打喷嚏、鼻塞、流清水样鼻涕，也可表现为咳嗽、咽干、咽痒和灼热感甚至鼻后滴漏感。

咽干、咳嗽和鼻后滴漏感与病毒诱发的炎症介质导致的上呼吸道传入神经高敏状态有关。2天至3天后鼻涕黏稠，可伴咽痛、头痛、流泪、味觉迟钝、呼吸不畅、声嘶等，可能由于咽鼓管炎致听力减退，严重者有发热、轻度畏寒和头痛等症状。查体可见鼻腔黏膜充血、水肿、有分泌物，咽部可为轻度充血。一般5天至7天自愈，伴并发症者可致病程延长。

2. 急性病毒性咽炎和喉炎。由鼻病毒、腺病毒、流感病毒、副流感病毒以及肠病毒、呼吸道合胞病毒等引起。临床表现为咽痒和灼热感，咽痛不明显，咳嗽少见。急性喉炎多为流感病毒、副流感病毒及腺病毒等引起，临床表现为声嘶、讲话困难，可有发热、咽痛或咳嗽，咳嗽时咽喉疼痛加重。查体可见喉部充血、水肿，局部淋巴结轻度肿大和触痛，有时可听到喉部的喘息声。

3. 急性疱疹性咽峡炎。多由柯萨奇病毒引起，表现为明显咽痛、发热，病程约为1周。查体可见咽部充血，软腭、腭垂、咽喉及扁桃体表面有灰白色疱疹及浅表溃疡，周围伴红晕。多发于夏季，多见于儿童，偶见于成人。

4. 急性眼结膜炎。主要由腺病毒、柯萨奇病毒等引起。表现为发热、咽痛、畏光、流泪、咽喉及结膜明显充血。病程4天至6天，多发于夏季，由游泳传播，多见于儿童。

5. 急性咽扁桃体炎。病原体多为溶血性链球菌、流血嗜血杆菌、肺炎链球菌、葡萄球菌等。起病急，咽痛明显，伴发热、畏寒，体温可达39℃以上。查体可发现咽部明显充血，扁桃体肿大、充血，表面有黄色脓性分泌物。有时伴颌下淋巴结肿大、压痛，而肺部无异常体征。

少数患者可并发急性鼻窦炎、中耳炎、气管/支气管炎。以咽炎为表现的上呼吸道感染，部分患者可继发溶血性链球菌感染引起的风湿热、肾小球肾炎等，少数患者可并发病毒性心肌炎，应予警惕。

得了上感怎么办

由于目前尚无特效抗病毒药物，上感以对症处理为主，同时戒烟、注意休息、多饮水、保持室内空气流通和防治继发细菌感染。

对有急性咳嗽、鼻后滴漏和咽干的患者应给予伪麻黄碱治疗，以减轻鼻部充血症状，必要时可适当加用解热镇痛类药物。目前有滥用抗病毒药物造成的流感病毒耐药现象，所以如无发热现象，免疫功能正常，发病超过2天一般无须应用抗病毒药物。

利巴韦林和奥司他韦有较广的抗病毒谱，对流感病毒、副流感病毒和呼吸道合胞病毒等有较强的抑制作用，可缩短病程。普通感冒无需使用抗菌药物，如有白细胞升高、咽部脓苔、咳黄痰和流鼻涕等细菌感染证据，可选口服青霉素、第一代头孢菌素、大环内酯类或喹诺酮类，亦可选用具有清热解毒和抗病毒作用的中药，有助于改善症状，缩短病程。

加强锻炼、增强体质、生活饮食规律、改善营养、避免受凉和过度劳累，有助于降低易感性，是预防上呼吸道感染最好的方法。年老体弱易感者应注意防护，上呼吸道感染流行时应戴口罩，避免在人多的公共场合出入。

（广西骨伤医院 农云凤）

正确认识母乳喂养

母乳喂养可以降低婴儿和儿童死亡率，它给健康带来的益处可以延续到成人期。世界卫生组织（WHO）、美国儿科学会（AAP）等均推荐在婴儿出生后6个月坚持母乳喂养。母乳喂养已被证明对婴儿及母亲的健康均有益处，是儿童生存、营养、发展的健康基石。

对婴幼儿，母乳不仅营养丰富，还可提供参与促进生长和认知发育的生物活性物质。延长母乳喂养时间有助于降低婴儿感染性疾病发生率和病死率、减少牙齿错颌畸形，并可降低成年期发生代谢综合征的风险。对母亲，母乳喂养可降低发生乳腺癌、卵巢癌、糖尿病及骨质疏松的风险，延长生育间隔。

母乳喂养的特点

母乳喂养是新生儿喂养的首选方式，母乳是满足婴儿生理和心理发育的天然最好食物，对婴儿的健康生长发育有不可替代的作用。一个健康的母亲可提供足月儿正常生长到6个月所需要的营养素、能量、液体量。母乳喂养不仅供给婴儿营养，同时还提供一些可供婴儿生长发育的物质，如脂肪酶、SIgA等。

母乳各期分类及主要成分

1. 初乳：指母亲产后最初5天至7天内分泌的乳汁，量较少，每日约为15毫升至45毫升；质稠，色微黄，比重高。初乳含脂肪较少而蛋白质较多（特别是分泌型IgA），初乳中维生素A、牛磺酸和矿物质的含量颇丰富，并含有初乳小球（充满脂肪颗粒的巨噬细胞及其他免疫活性细胞），对新生儿的生长发育和抗感染能力十分重要。

2. 过渡乳：指母亲产后7天至15天分泌的乳汁，含蛋白质量逐渐减少，而脂肪和乳糖含量逐渐增加，系初乳向成熟乳的过渡。

3. 成熟乳：指母亲产后14天后分泌的乳汁，乳汁产量渐增，脂肪含量上升而蛋白质含量下降。

母乳营养丰富的表现

1. 母乳营养生物效价高，易被婴儿利用。母乳含必需氨基酸比例适宜，所含酪蛋白为β-酪蛋白，含磷少，凝块小；所含白蛋白为乳清蛋白，促乳糖蛋白形成；酪蛋白与乳清蛋白的比例为1：4，与牛乳（4：1）有明显差别，易被消化吸收。母乳中宏量营养素（碳水化合物、脂肪、蛋白质、能量）产能比例适宜，母乳喂养的婴儿很少产生过敏。母乳中乙型乳糖（β-双糖）含量丰富，利于脑发育；利于双歧杆菌、乳酸杆菌生长，并产生B族维生素；利于促进肠蠕动。

2. 母乳含不饱和脂肪酸较多，初乳中更高，有利于脑发育。母乳的脂肪酶使脂肪颗粒易于消化吸收。

3. 母乳中电解质浓度低、蛋白质分子小，适宜婴儿不成熟的肾发育水平。

4. 母乳中的矿物质易被婴儿吸收，如母乳中钙、磷比例适当（2：1），含乳糖多，钙吸收好，对防治佝偻病有一定作用。

母乳具有多种生物作用

1. 缓冲力小。母乳PH值为3.6，对酸碱的缓冲力小，不影响胃液酸度，有利于酶发挥作用。

2. 含不可替代的免疫成分（营养性被动免疫）。初乳含丰富的SIgA，早产儿母乳乳汁的SIgA高于足月儿。SIgA在胃中稳定，不被消化，可在肠道发挥作用。母乳中含有大量免疫活性细胞，初乳中更多，其中85%-90%为巨噬细胞，10%-15%为淋巴细胞；免疫活性细胞释放多种细胞因子而发挥免疫调节作用。母乳中的催乳素也是一种有免疫调节作用的活性物质，可促进新生儿免疫功能的成熟。母乳含较多乳铁蛋白，初乳中含量更丰富（可达1741mg/L），乳铁蛋白是重要的非特异性防御因子。母乳中的溶菌酶能水解革兰阳性菌胞壁中的乙酰基多糖，使之破坏并增强抗体的杀菌效能。母乳的补体及双歧因子含量也远远多于牛乳，后者能促进双歧杆菌生长。低聚糖是母乳所特有的，低聚糖与肠黏膜上皮细胞的细胞黏附抗体的结构相似，可阻止细菌黏附于肠黏膜，促使双歧杆菌、乳酸杆菌生长。

3. 生长调节因子。母乳中含生长调节因子（一组对细胞增殖、发育有重要作用的因子），如牛磺酸、激素样蛋白（上皮生长因子、神经生长因子）以及某些酶和干扰素。

母乳喂养还有经济、方便、温度适宜、有利于婴儿心理健康的优点。母亲哺乳可加快产后子宫复原，减少再受孕的机会。

母乳的不足之处

1. 母乳中维生素D含量较低，母乳喂养的婴儿应补充维生素D，并鼓励家长让婴儿出生后尽早进行户外活动，促进光照合成维生素D。

2. 母乳中维生素K含量较低，鼓励母亲合理膳食、多吃蔬菜及水果，并适当补充维生素K，以提高乳汁中维生素K的含量；亦可通过定期给予婴儿补充维生素K，以预防维生素K缺乏性出血等相关疾病。

（柳州市妇幼保健院新生儿科 廖贻雨）

推动健康知识普及 提高全民健康素养
健康科普
指导单位：柳州市卫生健康委员会 主办单位：柳州日报社
稿件投送：2971813915@qq.com 电话：13977219936