

# 关于肺炎支原体感染,这些干货知识请收好

近期,我省肺炎支原体感染病例持续增加,其中儿童感染率较高,家长们需要高度重视。

接下来,我们一起来了解肺炎支原体感染的相关知识,帮助您有效保护孩子的健康成长。

## 图解支原体肺炎

### 什么是支原体肺炎

支原体是介于病毒和细菌之间的一种病原体。

支原体肺炎是肺炎支原体引起的急性肺部感染性疾病,是我国5岁以上儿童主要的社区获得性肺炎。



### 什么是肺炎支原体?

肺炎支原体是引发支原体肺炎的病原体,它不属于细菌,也不属于病毒,是目前已知能够独立生存的最小微生物。

肺炎支原体主要通过飞沫传播,感染者咳嗽或打喷嚏时,肺炎支原体可通过空气传播给周围的健康人群。

这一感染全年均可发生,但往往在秋冬季高发,儿童是主要的易感群体。

### 肺炎支原体感染有哪些症状?

大部分(约90%)的感染儿童症状较轻,常表现为类似感冒的轻微症状,如头痛、乏力、发热及干咳。

在经过适当的休息和护理后,症状通常会逐渐好转。然而,若病情得不到及时控制,约10%的患儿可能会发展为支原体肺炎。

### 儿童感染后,家长应如何应对?

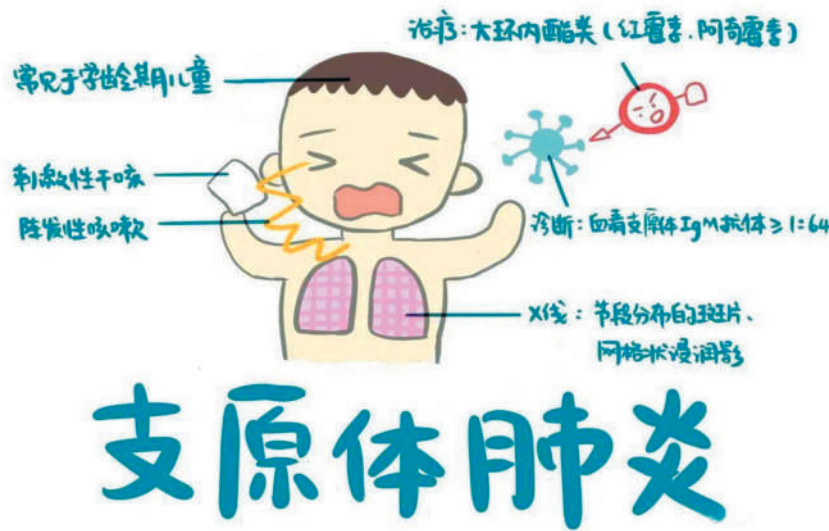
1. 保持家居清洁:对家中的玩具等常用物品的表面进行消毒,减少病原体在家中传播的机会。

2. 佩戴口罩:感染期间,儿童易发生继发性交叉感染,因此家长应提醒孩子佩戴口罩并且避免前往人群密集的场所,降低交叉感染的风险。

3. 清洗鼻腔:儿童感染后,呼吸道分泌物增多,家长可以用生理盐水帮助孩子清洁鼻腔,保持呼吸道通畅。

4. 监测体温:定期监测孩子的体温,孩子如果高烧持续不退或出现呼吸急促等异常情况,应及时就医。

5. 保证充分休息和水分摄入:患病期间,保证孩子充足的睡眠对疾病恢复至关重要,同时要鼓励他们多喝水,促进新陈代谢。

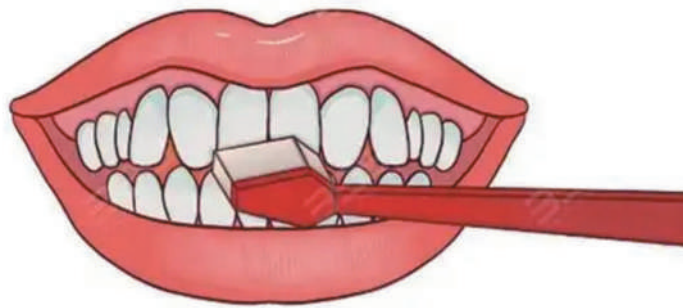


### 如何预防肺炎支原体感染?

1. 注意个人卫生  
日常生活中家庭成员都要保持勤洗手的好习惯,咳嗽或打喷嚏时用纸巾或手肘遮掩口鼻。
2. 定期开窗通风  
家长们要定时开窗通风,保持室内空气新鲜流通。
3. 合理穿衣  
根据天气变化及时给孩子合理增减衣物,避免受凉,降低感染风险。
4. 增强免疫力  
保证孩子有规律的作息、均衡的饮食以及适量的户外锻炼,有效提升孩子免疫系统的抵抗力,帮助孩子远离病原体侵扰。

# 挑选儿童牙刷有门道! 不同年龄,这样选

保护好孩子的小牙齿,就像守护宝藏一样重要。很多家长可能不知道,不同年龄的孩子,应该选用不同的牙刷,同时要注意刷牙方式。那么,如何给不同年龄的孩子挑选牙刷? 如何正确刷牙?



### 挑选合适的牙刷

首先,家长要为孩子准备好牙刷,不同年龄段的儿童需要的牙刷也不一样:

6个月到2岁,乳牙刚刚长出来,家长可以用指套牙刷或者湿纱布轻轻帮孩子擦牙齿和舌头。等孩子习惯后,就可以换用软毛的宽柄儿童牙刷。

2到4岁,小朋友开始学着自己刷牙。选一把卡通图案的牙刷,小头软毛,既好玩又

能刷干净。这个阶段的小朋友刷牙还需要家长的监督。

5到7岁,小朋友开始长第一颗恒磨牙,也就是我们常说的“大牙”,要选刷毛末端稍长的牙刷,才能做好清洁。

8岁以上,这个年龄段的孩子口腔里的牙齿越来越多,使用交叉刷毛和末端动力刷毛的牙刷才能刷得更干净。

### 巴氏刷牙法

巴氏刷牙法,也叫水平颤动拂刷法,可以彻底地清洁牙齿表面和牙缝。

1. 牙刷角度:牙刷头斜斜地放在牙齿和牙龈交界处,大概45度角,轻轻压一下。

2. 颤动刷:从后面大牙开始,两三颗牙为一组,短距离水平颤动牙刷,然后再转到牙齿的外面刷。上下牙齿都要这样

刷,不要漏掉重叠的地方。

3. 咬合面大力刷:刷牙咬合面时,要用力来回刷,把缝隙里的食物残渣都刷出来。

4. 别忘了舌头:最后,轻轻刷一刷舌头,让口气更清新。

5. 刷够两分钟:每次刷牙要刷够两分钟,这样才能全面清洁干净。

### 圆弧刷牙法

如果2-6岁的小朋友觉得巴氏刷牙法有点难,可以试试圆弧刷牙法。

1. 外侧圆弧刷:牙刷轻轻放在牙齿外侧,从最后一颗牙开始,画圆圈一样向前刷,上下牙都要刷。

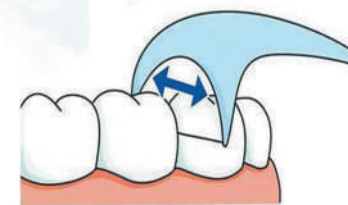
2. 里面颤动刷:牙刷柄平行牙龈边缘,小幅度颤动刷内侧牙齿,前牙要竖着刷。

3. 咬合面来回刷:对着牙齿咬合面,用力前后来回刷,把窝沟里的食物都刷掉。

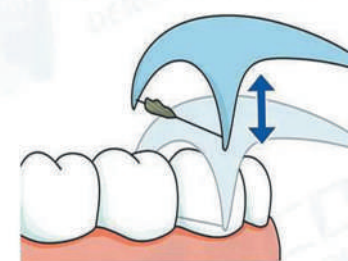
### 牙线的使用

#### 牙线棒的使用方法!

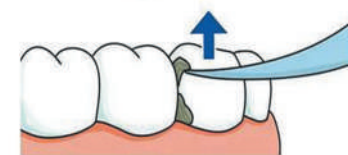
1. 牙线棒由拉线的两侧轻压滑入牙缝



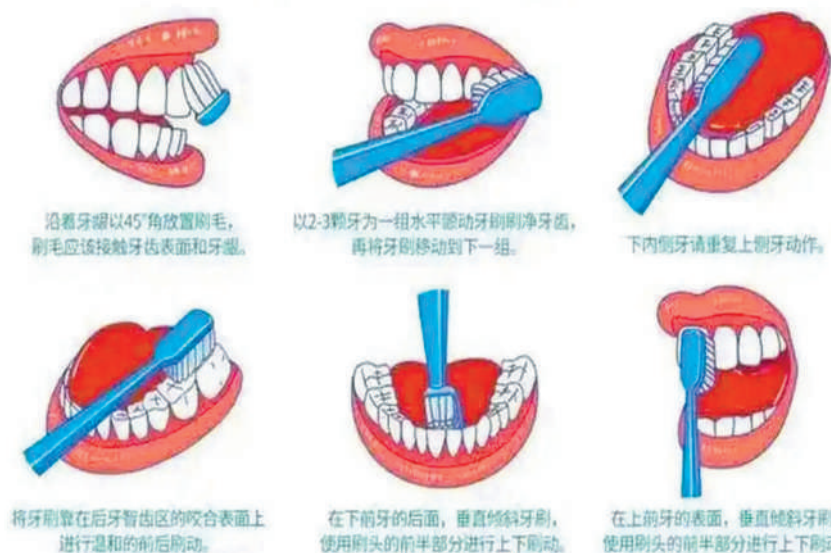
2. 将牙线贴着两侧齿面上下轮流滑动,将污垢及食物残渣带出



3. 遇到比较大的残渣,可使用尾端翘起设计剔除



## 巴氏刷牙法



## 圆弧刷牙法

适用年龄:3-6岁

