

呼吸道疾病高发季，这样“吃”出免疫力

营养专家建议食物多样化，低龄儿童可加餐，老人食物要易吸收



扫码看视频

近期，支原体肺炎感染、合胞病毒等多种呼吸道疾病进入冬季高发期，加之支原体、病毒、细菌等多种致病因素混合感染，给孩子的治疗、康复带来难度。孩子们抵抗呼吸道疾病，营养非常重要，家长们需要在饮食上对孩子的营养进行加强，以此提高孩子抵抗疾病的免疫力。如何通过饮食提高免疫力？11月28日，三湘都市报记者采访了湖南省胸科医院营养科主任、副主任技师张胜康。■文/视频 三湘都市报全媒体记者 李琪 通讯员 陈亚男 颜觅

病例：孩子支原体肺炎，住院5天瘦了3斤

“之前很焦虑孩子的学习，现在觉得，健康就是最好的。”28日一早，长沙市民罗颜靓就来到咸嘉新村菜市场，买了新鲜的虾、鲈鱼、里脊肉，准备中午给上三年级的儿子赵文文(化名)做顿好吃的。

赵文文今年9岁，上周肺炎支原体感染，在中南大学湘雅三医院住院5天，刚刚康复回学校。“孩子全身起红疹，白天晚上一直咳，做了几天雾化。”罗颜靓担忧地表示，孩子住院一直没胃口，瘦了3斤。出院时医生反复交代，回家把营养跟上，增加抵抗力，避免再次感染。

昼夜温差加大导致身体免疫力下降，身体容易被病毒或细菌感染，此时，人体需要更多能量和营养素来对抗病菌。张胜康提醒，营养对于免疫系统的健康起到重要作用，在冬季呼吸道疾病高发季节，应注重健康膳食，增强自身免疫力。

建议：应注意膳食搭配，这样吃更健康

老人、儿童作为呼吸道感染疾病的高发人群，要怎么选择食物？张胜康支招。

儿童青少年每餐的膳食应该做到这些：每餐吃主食，适当增加全谷物、杂豆和薯类的比例，包括玉米、小米、燕麦、荞麦、红薯、绿豆等。适当增加鱼、禽、蛋、瘦肉、奶、豆制品等优质蛋白含量高的食物。多吃新鲜蔬菜和水果，每天至少吃300克蔬菜、200克—350克水果，多选应季、新鲜、深色蔬果。

食物合理烹饪，多用蒸、煮、炖或凉拌等烹调方式，少用煎、炸、烤等烹调方式。少油和盐，饮食清淡不油腻。足量饮水，首选白水，少量多次饮水。

建议2岁至5岁儿童做到每天3次正餐和2次加餐；选择营养素密度高的食物，如奶类、水果、蛋类和坚果，配以少量松软面点；每天饮奶350克—500毫升，饮水600克—800毫升。

6岁至17岁儿童青少年要合理安排三餐，吃好早餐；每天应摄入300毫升以上液态奶或者相当量的奶制品。

根据老年人的体质特点，应合理选择动物性食物，猪肉、牛肉、鱼肉、鸡肉可以换着吃，保证充足的蛋白质摄入。要吃奶类和豆制品，此类食物含有丰富的蛋白质和钙，易消化吸收。通过平衡膳食和身体锻炼来改善老年人的健康状况，降低慢性疾病的发病风险。

如何预防肺炎支原体感染？

目前没有针对肺炎支原体感染的疫苗

居家生活中，要定期开窗通风，注意环境卫生，勤洗手

增强体质、保持良好个人卫生习惯

减少聚集，注意手卫生

患有湿疹、鼻炎，或有过敏体质、基础疾病的儿童，更要做好防护

新华社图

连线

多地发布通知：不带病上班上课

当前，全国多地进入呼吸道感染病高发期，儿童感染人数增多。近日“学生边输液边做题”这一话题引发关注与热议，对此，多地发布通知，倡导合理安排。

11月25日，北京市委教育工委、市教委表示，要最大限度保障学生健康安全，做好师生健康监测，确保师生不带病上班上课。

11月27日，山东省教育厅印发通知，倡导广大师生牢固树立“健康第一”的教育理念，有效应对当前山东省多种传染病叠加流行风险，最大限度保障师生安全健康。

11月23日，山西省疾病预防控制中心健康提示公众和相关单位要采取科学、规范的防控措施。措施中提到：学生出现身体不适时应立即报告，避免带病上课。

11月24日，河北省邯郸市疾病预防控制中心也发布防控提醒措施，措施中同样明确：教师和学生感染流感、新冠、肺炎支原体后，不得带病上班上课；学生出现身体不适时应立即报告，避免带病上课。

■据人民日报客户端

解读

多种呼吸道疾病凑热闹 好在这个病毒并不可怕

随着冬季来临，气温降低，各种呼吸道传染病接踵而至，除了支原体肺炎、流感之外，还有可能是鼻病毒。大多数人对“鼻病毒”可能还比较陌生。它传染性强吗？需要特殊防护吗？如何预防呢？11月28日，记者请湖南省妇幼保健院儿童五官科主治医师王晓丽揭开鼻病毒的“面纱”。

鼻病毒是引起普通感冒的常见病原体。鼻病毒是一种引起普通感冒(不同于“流感”)的常见病原体，之所以被叫作鼻病毒，一是因为它喜欢在鼻腔黏膜“寄生”，此类病毒适宜在33℃到35℃的温度环境中生存。它导致的症状主要表现在鼻腔，如鼻塞、流鼻涕、打喷嚏等。鼻病毒感染后，患者还会出现喉咙痛、咳嗽、头疼等不适，但一般情况下不会导致肺炎，少数可能会并发鼻窦炎、中耳炎等。

鼻病毒传染性强，可通过直接接触、飞沫、间接接触等途径传播。但鼻病毒感染症状持续时间约为1周，程度普遍较轻，属于自限性疾病，也就是说这种病不用药，通过身体的抵抗力就可以自然痊愈。

中招了该如何应对？鼻病毒本身并不可怕，大家不要恐慌，良好的心态很重要。如果不幸中招，需及时切断传播途径，患病时建议主动上报，居家隔离，勤洗手，对密切接触的物品做好消毒杀菌；如果症状较轻，需加强休息，补充营养，注意补水；当鼻塞、流涕等症状影响生活时，可适当使用一些非处方类药物以缓解症状，如鼻腔减充血剂等；若症状较重，建议到医院就诊。

平时，大家需要注意休息，适当锻炼，增强抵抗力；同时，保持个人卫生。抵抗力低下者，如婴幼儿、孕产妇、老年人等群体，尽量减少人群密集区域的聚集；如有不适，建议咨询专业医生。

■湖南日报全媒体记者 周阳乐 通讯员 王晓丽 伍一帆

消防行动

株洲：超市因火灾自动报警系统损坏被查封

近日，株洲市攸县消防救援大队在消防监督检查中，依法临时查封一家消防安全隐患单位。

前期，大队消防监督员在对攸县金鑫百货商场进行检查时发现，该场所内火灾自动报警系统故障无法正常启动，已不具备防灭火功能，违反了《中华人民共和国消防法》第十六条第一款第(二)项之规定，依法对该超市进行临时查封。

查封现场，消防监督员向当事人告知了实施查封的理由、依据及其在查封期间依法享有的权利义务，强调了火灾自动报警系统无法正常启动的严重后果，并督促超市负责人在查封规定的期限内完成隐患整改工作。超市负责人表示将按照要求积极整改，确保消防安全。

下一步，大队将继续深化火灾隐患排查整治，对火灾防范重点场所进行大排查大整治，重点检查火灾自动报警系统、自动喷水灭火系统能否正常使用等火灾隐患，对拒不整改或情节严重的违法行为，依照消防

法规定进行查处。

■通讯员 周舟

衡东县：消防安全防范于未然

11月27日，衡东县召开第四季度消安委成员单位联席会议暨2023年冬春消防安全防范部署会。会议通报分析了当前火灾形势；部署了2023年冬春消防安全防范工作，随后衡东县消防救援大队还组织与会人员进行了消防安全业务培训。

■通讯员 陈康