降低呼吸道疾病混合感染风险，做好预防很重 要

目前，肺炎支原体、流感、肺炎链球菌等多种呼吸道病原体处于流行阶段，不少人中招，也有一些人出现了多种病原体混合感染的情况。什么是混合感染？哪些人容易出现混合感染？该如何预防？来看权威解答。

目前较为流行的病原体有哪些？

秋冬季是儿童呼吸道感染性疾病高发季。除了肺炎支原体感染，流感病毒、腺病毒、呼吸道合胞病毒等都有陆续出现。这与以往的流行趋势相符。

现阶段，比较流行的病原体主要是肺炎支原体、流感病毒、呼吸道合胞病毒、肺炎链球菌等。这些呼吸道的感染一般都会出现咳嗽、咳痰、流鼻涕、发烧、浑身乏力的症状。

混合感染就是同时感染2种以上的病原体，临床上的“混合感染”多数以病毒、细菌、支原体的组合为主。

哪些人容易出现混合感染？

儿童、老年人和有基础疾病的人是呼吸道疾病的易感人群，也更易出现多种病原体的混合感染。儿童要加强防护，避免交叉感染，也避免接触病患，减少被感染的机会。

出现混合感染，怎么治疗？

出现混合感染后，早期鉴别诊断很重要，现在多数医疗机构能够对流感病毒、新冠病毒、支原体等做检测，有助于尽早实施针对性治疗。

如果流感或新冠病毒合并支原体感染或合并细菌感染，通常需要加用抗菌药物，同时给予退热、止咳化痰等对症治疗，但抗菌药的使用需要医生的指导。对大多数患者而言，遵照医嘱居家规范服用药物、多饮水和充分休息后，病情可在1至2周得到缓解。

如果发热持续时间超过72个小时或体温超过40℃，或频繁咳嗽以致影响正常生活，或出现胸痛、喘憋、咯血、呼吸急促或呼吸困难、精神差、频繁呕吐等症状时，要及时去医院就诊。

如何预防混合感染？

接种流感疫苗是预防流感的安全有效的方式，可以有效减少秋冬季流感病毒感染、住院以及发生重症和死亡风险，建议所有≥6月龄且无接种禁忌的人群都积极接种流感疫苗。

日常生活中，要做到勤洗手，多开窗通风，咳嗽或打喷嚏时尽量遮住口鼻，必要时戴口罩。在呼吸道疾病流行时期，尽量减少前往人群聚集的场所。

保持充足的睡眠，饮食上多吃优质蛋白，富含维生素A和维生素C的食物。做好家庭卫生，如有家庭成员发生呼吸道感染，注意隔离。有慢性呼吸系统疾病或其他慢性基础疾病的人群，尽量减少去人员聚集的地方。