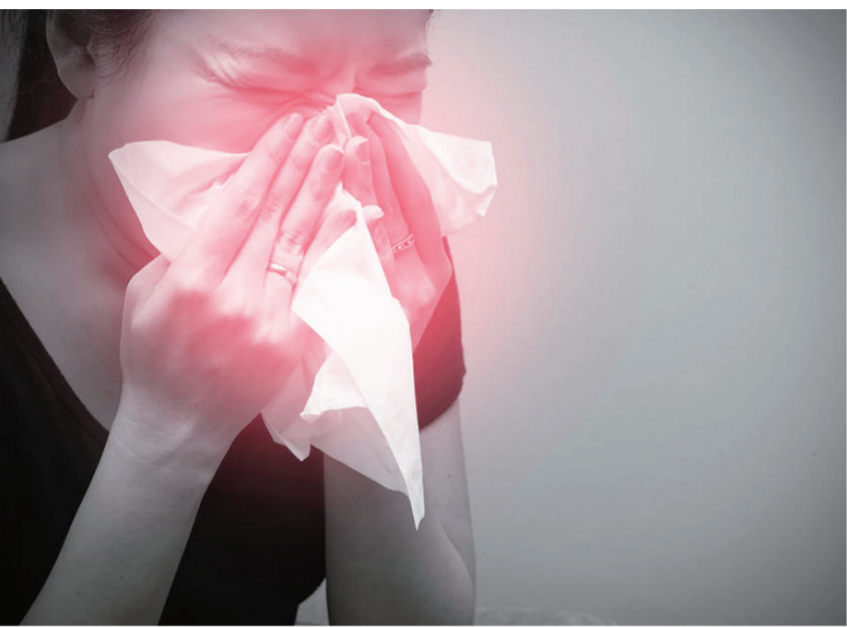




# 冬季要防呼吸道混合感染



嗓子疼、咳嗽、发烧……冬季是呼吸道感染性疾病的高发季,不少人特别是儿童可能会“中招”。除了大家熟悉的支原体肺炎感染、流感,如果出现发热、咳嗽、恶心、呕吐等这些症状,还需警惕呼吸道病原混合感染。

**1. 什么是呼吸道病原混合感染?**是指呼吸道多种病原微生物同时感染引起的急性上呼吸道感染、支气管炎或肺炎。通俗讲,就是同时感染两种以上病毒或病原体的情况。一般从每年的11月到次年5月前,在我国大部分地区高发。

数据显示,今年各地的呼吸道疾病发病率都有所上升,像流感、呼吸道合胞病毒、肺炎支原体混合感染的病人不在少数,同时也存在流感合并新冠病毒感染的情况。

**2. 混合感染和普通流感怎样区分?**混合感染是两种或多种病原体同时致病,与普通感冒相比,往往症状较重。临床表现为:反复高烧、剧烈咳嗽、干咳或咳黄痰,有时伴有痰中带血;一些患者有呼吸困、胸痛、疲乏乏力、咽痛、头痛、肌肉酸痛以及精神状态差等全身症状;少数患者可能发生重症肺炎、急性呼吸衰竭、休克等。如果上述症状重、持续时间长,要警惕肺炎的发生,及时就医。

**3. 哪些是混合感染的高危人群?**通常,混合感染爱找免疫力较差的人群:一类是65岁以上老年人、婴幼儿、孕妇;二是患有自身免疫系统、慢性呼吸系统、慢性糖尿病以及心血管系统等疾病的患者。

**4. 混合感染如何治疗?**对于门诊患者,医生通常会安排血常规等一些常规检查,初步判断患者是病毒感染、细菌感染还是混合感染。如果是流感、新冠病毒合并支原体感染或合并细菌感染,通常给予奥司他韦或抗新冠病毒药物联合治疗,并联合抗生素治疗,例如阿奇霉素或罗红霉素联合头孢类抗生素;或单用左氧氟沙星、莫西沙星治疗,同时给予退热、止咳化痰等对症处理。大多数患者遵照医嘱居家服用药物治疗,多饮水、充分休息,病情在1-2周内可得到缓解。

但治疗过程中,如果患者的病情不缓解甚至有加重趋势,如高热不退、剧烈咳嗽、呼吸困难或呼吸急促、精神差、意识模糊或严重呕吐等,需要及时就医。医生会安排胸部影像检查,评估患者有无罹患肺炎,评估是否为重症肺炎,以决定继续门诊治疗还是住院治疗。如果是危重症患者,需要安排到监护病房加强治疗。

**5. 混合感染后身体多久能恢复?**经过治疗,3-5日内体温能恢复正常,其他症状会逐渐减轻或缓解,大多数患者1-2周内能恢复日常活动和工作。但

是,仍有部分患者接受治疗后,持续1个月以上都感到疲倦或者还在咳嗽,这种咳嗽较患病初期通常有所减轻,但仍需一段时间才会消退。

**6. 如何预防混合感染?**《中国流感疫苗预防接种技术指南(2023-2024)》指出,接种流感疫苗是预防流感最安全有效的方式,可以有效减少秋冬季流感感染以及住院、重症和死亡风险,建议所有6月龄以上且无接种禁忌的人,都应接种流感疫苗。

此外,《指南》给出了重要目标人群和优先接种人群。根据指南,60岁及以上老年人患流感后死亡风险最高,是流感疫苗接种的重要目标人群;患有心血管疾病(单纯高血压除外)、代谢性疾病(包括糖尿病)等慢性病患者,以及医务人员、孕妇、6-59月龄的儿童、6月龄以下婴幼儿的看护人员等,也是指南推荐的优先接种人群。

由肺炎链球菌引起的继发性细菌性肺炎是流感常见的并发症,特别高发于儿童和老年慢性病患者,建议上述人群同时接种流感疫苗与肺炎疫苗。

**7. 生活中如何预防混合感染?**勤洗手(特别是外出回家后,第一时间洗手),多开窗通风,咳嗽或打喷嚏时尽量遮住口鼻,必要时戴口罩;在流感流行时期尽量减少前往人群聚集场所;远离呼吸道感染者;注意均衡饮食,适当运动、充足休息、不熬夜;根据研究,戒烟也有助预防肺炎,并且还会改善整体健康状况。

本报综合报道



# 寒冬少洗澡多泡脚



天寒地冻,人们容易感到手脚冰凉,暖暖地洗上一个热水澡确实感觉很舒服。但如果冬季洗澡过于频繁,很可能带来健康隐患,尤其是体质虚弱、气血不足的老年人。为什么建议冬季少洗澡呢?主要原因有三点。

一是频繁洗澡容易使人体内的阳气外泄,导致抗病能力下降。中医认为,“阳气者,若天与日,失其所,则折寿而不彰”。冬季气候寒冷,人体腠理闭合,阳气内敛收藏,人们的日常起居应无扰乎阳,无泄皮肤,使阳气不外泄,才符合冬季的养藏之道。若经常洗澡,可使腠理开泄,阳气外泄,卫外功能失职,“邪之所凑,其气必虚”,风寒湿等外邪容易趁机侵犯人体而致病。因此,频繁洗澡可使人体免疫力下降,容易着凉感冒,甚至引起支气管炎、肺炎等呼吸道感染疾病。

二是洗热水澡耗散气血,容易诱发心脑血管意外。洗澡时热水“冲刷”身体,潜藏于人体深处的阳气向外、向上散发,肝阳上扰清窍,神失所守,易引起中风;人体也会因为气血流动加快而出汗,汗为心之液,气随汗泄可引起心阳暴脱,诱发心梗。

三是冬季洗澡过多会打乱气血收藏,使五脏六腑、四肢百骸、肌肤腠理

得不到气血温煦和滋养,特别是本身就气血亏虚的老年人,“血虚易生风生燥”,容易引起皮肤瘙痒、起屑等。当然,冬季建议少洗澡不是不洗澡。冬季腠理闭合,人们出汗少,一周洗2-3次即可,水温保持在37℃-39℃较适宜,每次洗澡时间不超过20分钟。室内要保暖,保持空气流通,防止湿度过高,老年人洗澡前后可适当饮水。洗澡后要立即擦干身体,吹干头发,穿好衣服,及时擦上润肤乳保湿。

冬季宜少洗澡,但泡脚却可以泡到爽。俗话说,“热水泡脚,胜吃补药”。在人体十二经脉中,足乃六经之根,是人体阳经和阴经的交接处,也是人体穴位最密集的部位之一,被称为“人体的第二心脏”,对全身气机运行起到重要作用。双足远离心脏,阴气最重,所谓“病从寒起,寒从足下生”。经常泡脚,不但令人体感舒适,能解除疲劳、改善睡眠,而且可通过五脏六腑的反射区和沟通全身经脉促进气血运行,调节和温养各脏腑组织功能,达到防病治病、提高机体抵御疾病能力的目的。泡脚的水温应控制在38℃-43℃,水位没过踝关节,泡15-20分钟,身体微微出汗为宜。此外,还可根据具体情况,在温水中加入盐、艾草或辨证的足浴配方泡脚。

本报综合报道



# 助眠饮食5要点

睡眠障碍是常见的身体功能障碍,包括失眠、睡眠相关呼吸障碍、中枢性嗜睡障碍等。《共识》专家委员会副主任委员、北京协和医院临床营养科教授于康在接受《生命时报》采访时表示,睡眠障碍与营养高度相关,充足的营养有助合成5-羟色胺、多巴胺及γ-氨基丁酸等神经递质,这些成分是好睡眠的物质基础;同时,维生素D、铁、色氨酸等营养素的缺乏可能引发或加重睡眠障碍,因此,综合利用营养手段进行干预对改善睡眠障碍有重要作用,应做到以下5点。

**首选天然食物。**改善睡眠质量首选天然食物,与人工合成的营养补充剂相比,它们更经济、安全,不容易因超量补充出现副作用。总的原则是食物多样,以谷类为主,杂粮占1/4-1/2,谷类中富含的碳水化合物是神经系统的主要能源;适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉、奶制品、豆制品;多吃深色蔬菜水果。

**蛋白质、维生素及矿物质摄入充足。**一项选取19篇研究的系统综述观察到,睡眠良好者膳食蛋白质摄入量高于睡眠障碍者,这提示老年睡眠障碍患

者要摄入充足蛋白质。补充维生素或矿物质有助改善身体不适,缩短入睡时间,比如铁缺乏人群,补铁后可改善不宁腿综合征、衰弱等,提升睡眠质量。一项关于失眠老人的系统综述发现,补充镁制剂能缩短入睡时间(约17分钟)。还有荟萃分析发现,维生素D缺乏的成年人睡眠障碍风险显著增加。富含铁的食物有红肉、动物血、肝脏等。富含镁的食物有坚果、豆类、全谷物、绿叶蔬菜等。日晒是获取维生素D的主要途径。食物中,海鱼、蘑菇、动物肝脏、蛋黄等都是维生素D的良好来源。日晒不足者需多吃上述食物,但不建议单次大量补充。

**适当多吃富含色氨酸的食物。**色氨酸属于必需氨基酸,是血清素和褪黑素等生物活性化合物的前体,参与情绪、睡眠的调节,可用于治疗失眠和睡眠暂停。一项系统综述指出,每日补充1克色氨酸可改善失眠患者的睡眠质量。富含色氨酸的食物有奶酪(618毫克/100克)、黄豆(455毫克/100克)、鸡肉(206毫克/100克)等,老年睡眠障碍



者可适当进食,但不建议单独大量补充色氨酸制剂,否则可能出现头痛、恶心、皮疹等不适。

**限制含咖啡因饮料的摄入。**常见的含咖啡因饮料包括可乐、茶水、能量饮料、咖啡等。适量饮用含咖啡因饮料(50-200毫克/天)有改善情绪、认知、糖代谢等益处,但大量摄入会产生不良影响。睡眠障碍者应根据个人情况选择,比如喜欢喝茶的老人,每天可饮用2-3杯淡茶,不要喝过

本报综合报道



# 芥末提高记忆力



芥末是一种有辛辣气味的调味品,还被长期当作草药使用。近期,据一项研究发现,芥末或具有提高老年人记忆力的作用。

研究小组招募72名平均年龄为65.43岁的健康志愿者,随机分为两组,一组老人服用芥末提取物补充剂,另一组服用安慰剂,随后跟踪观察12周,以了解芥末对认知功能的影响。结果显示,与安慰剂组相比,

芥末提取物补充剂组的短期和长期记忆力都有所提高,特别是情景记忆和工作记忆显著提高。研究还发现,服用芥末提取物补充剂的参与者,在面孔和名字联想方面表现得更好。

研究人员表示,芥末中含有一种名为6-MSITC的抗氧化和抗炎化合物,芥末提高记忆力的作用或与这一活性成分有关。因为这种化合物可以降低大脑海马区(负责记忆的区域)的炎症和氧化水平,其效果比生姜和姜黄等其他抗炎香料更好。

本报综合报道



# 备孕男女,别碰这个药

治疗呼吸道合胞病毒的利巴韦林,有明显且确切的致畸性



新型冠状病毒、流感病毒、呼吸道合胞病毒……近年来各种微生物轮流占据民众话题,尤其是今冬以来,各大医院呼吸科、急诊科人满为患,大多是因为各种病原体导致的感染性疾病。经过科学知识的普及,很多人已经了解到上呼吸道感染的元凶大部分是病毒,而非细菌。前不久,有位患者来药学门

诊咨询,说他和妻子目前正在备孕,因感染病毒而服用了病毒唑,不知道对备孕有没有不良影响?

病毒唑的通用名叫利巴韦林,为核苷类抗病毒药,早在上世纪70年代就在国外上市,我国研制的利巴韦林于上世纪80年代上市。目前该药有注射液、口服药(颗粒/片剂/胶囊)、滴眼液和喷剂

4种剂型。注射液和口服药被批准用于治疗呼吸道合胞病毒;滴眼液用于单纯疱疹病毒性角膜炎,但查阅美国食品和药品管理局(FDA)的说明书,并没有发现有治疗呼吸道合胞病毒的适应症。

在所有动物实验中,有充分的资料显示利巴韦林有明显的致畸作用和/或胚胎影响,甚至有研究显示,接触低至1%的治疗剂量也会产生明显的致畸胎儿畸形的可能性。因此FDA提醒接受利巴韦林治疗的女性患者和男性患者的女性伴侣,6个月内避免怀孕。2023年,我国药品监督管理局也要求药厂修订利巴韦林说明书,做出更为严格的黑框警告:“利巴韦林多剂量给药的半衰期为12天,可能在血浆中存留6个月,女性患者在使用利巴韦林治疗期间以及停药后9个月内应避免怀孕,男性患者使用利巴韦林治疗,其女性伴侣6个月内应避免怀孕。”

本报综合报道



# 糖尿病药物注射每年仅需三次

美国斯坦福大学工程师开发了一种新型水凝胶给药系统,或可将目前需要每天或每周注射的糖尿病和减重药物降至每4个月注射一次。研究人员表示,该系统将大大改善患者的糖尿病控制和体重管理状况。相关论文发表于最新一期《细胞报告医学》杂志。

糖尿病药物或减重药物都通过模仿胰岛素样生长因子1(GLP-1)发挥作用,尽管有助管理饮食和体重,但需要每日或每周注射,这对许多患者来说是一种负担。研究人员指出,依从性是II型糖尿病管理面临的巨大挑战之一。所谓依从性就是遵医嘱,每天按时按量使用降糖药物。如果一年只需注射3针,糖尿病或肥胖患者会更容易坚持。

最新研制出的水凝胶,关键在于其

核心纳米颗粒的独特物理特性。水凝胶由聚合物链和纳米颗粒组成的网状物形成,GLP-1药物分子被配制到水凝胶内,网状物会裹住药物分子,随着时间的推移,网状物溶解,药物被释放出来。这种聚合物纳米颗粒水凝胶可使用针头轻松注射,在体内保持4个月。

研究团队在大鼠身上测试了这种药物递送系统,取得了巨大成功。单次注射这种水凝胶可改善其血糖情况并控制体重,效果可与每天注射的商用药物相媲美。而且进一步研究表明,这种给药系统或适用于其他药物和疾病。

研究团队计划下一步在猪身上开展测试,猪的皮肤和内分泌系统与人类最相似。如果一切按计划进行,他们将在一年半到两年内展开人体临床试验。

本报综合报道