

# 呼吸道疾病“抱团流行”，如何应对叠加感染？

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。患者以儿童居多，也有不少成年人“中招”。有些患者还出现了肺炎支原体、流感等多种病原体叠加感染的情况。哪些人更易出现叠加感染，会加重病情吗？呼吸内科医生为大家详细解答。

受凉后多会出现畏寒、寒颤，高烧到38℃以上，伴有胸痛，咳嗽多呈铁锈色。一般来讲，如果出现顽固性的发热，持续达到72个小时，出现顽固性的干咳以至影响正常生活，出现胸痛、喘憋等症状时，要及时去医院就诊。这时候可能病原体不仅仅是停留在上呼吸道了，可能已经侵袭到下呼吸道，甚至存在肺炎的可能。

有四类人更容易出现合并感染，一类是学龄儿童；一类是65岁以上的中老年人；一类是有吸烟、酗酒、饮食不当的不良生活习惯的人；一类是有慢性呼吸系统疾病的患者，如慢阻肺、支气管哮喘、支气管扩张等疾病的患者，如不做好防护更容易产生合并感染。

这次感染受到一定的损害，遇到不同病原体感染，还会加重。

目前，流感、肺炎链球菌有预防疫苗接种。但大家要注意，不是打了疫苗就是进入保险箱了，打了疫苗后感染的症状可能更轻，及时接种疫苗，抗体就能及时产生。

## 发现典型特征 揪出致病元凶

目前，比较流行的病原体主要是支原体、流感病毒、肺炎链球菌。这些呼吸道感染一般都会出现咳嗽、咳痰、流鼻涕、发烧、浑身乏力的症状，但是每种疾病都有典型的一些特征：

支原体感染一般是缓慢发病的，患者多以顽固性干咳为主，有些病人还会出现皮疹等症状；流感多是急性发病，病人以高热症状为主，可一下烧到38.5℃以上；肺炎链球菌的感染一般也是急性发病，患者

## 合并感染加重病情 四类人群更易出现

一般来讲，很少有完全单一的感染，病毒可以跟细菌混合感染，支原体也可以跟细菌感染。目前，支原体合并细菌感染的比较多，特别是在住院的肺炎病人中，多有支原体合并细菌的感染。叠加感染对免疫功能造成一定的损害，对肺部造成的影响会更多一些，让感染的程度更深，会导致症状的加重、用药量大、病程长、治疗难度大。

## 中招后有抗体 但也别掉以轻心

支原体的感染一般会在5到7天产生抗体，抗体可持续2个月至6个月。但是，有了抗体也有再感染的可能性，支原体形态多样，没有针对性疫苗。流感抗体的产生时间因人而异，可持续3个月至12个月不等。感染肺炎链球菌1周至2周后会出现抗体，6个月至8个月抗体浓度开始下降。

有的患者可能会出现，一种病刚好，没几天又被传染的情况。这主要是因为，即使身体已经痊愈，但由于免疫功能因为

## 除了戴口罩 预防做好这几件事

首先要做好个人防护，有慢性呼吸系统疾病、慢性基础疾病的人群，尽量减少去人员聚集的地方，积极佩戴口罩，回家后拿淡盐水漱漱口。

如果天气条件良好，注意加强通风，注意添衣保暖，特别是颈部、颈部的保暖。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。最后，做好个人家庭卫生，进行室内的擦拭与消毒。

来源：北京青年报

# 预防呼吸道传染病，这样消毒才放心

秋冬季是呼吸道传染病高发季节，做好消毒工作可以有效降低感染风险。那么，日常消毒该怎么做呢？

## 手消毒这样做

1.勤洗手，做好手卫生，在流动水下用肥皂或者洗手液，按照七步洗手法洗净双手。

2.使用免洗手消毒剂，取适量手消毒剂于掌心，双手揉搓，使其均匀涂抹至手每个部位，揉搓消毒至干燥。

## 口鼻分泌物这样处理

1.咳嗽、打喷嚏时要用纸巾掩住口鼻。用过的纸巾等垃圾要密封存放于垃圾袋中，并及时处理，避免其他人接触。

2.如口鼻分泌物污染物体表面时，应先用可吸附材料对其清洁去污，再对被污染表面进行消毒，并进行手卫生。使用的清洁物品也需及时处理。

## 室内空气消毒这样做

1.开窗通风，保持室内空气流通。根据具体天气情况每日通风2至3次，每次

不少于30分钟。开窗时注意保暖。

2.通风条件不良时，可采用机械通风或者循环风式空气消毒机进行空气消毒。室内有人的情况下不可采用化学方法对空气进行消毒。

## 地面消毒这样做

1.配制浓度为500毫克/升含氯消毒液。

2.用抹布或拖布浸湿上述消毒液后进行擦拭。

3.消毒作用时间应不少于15分钟，然后用清水擦拭干净，通风后人员方可进入。

## 日常接触用具这样消毒

1.水杯、餐具等

(1)清除食物残渣。

(2)煮沸或流通蒸汽消毒15分钟。

(3)用有效氯为250毫克/升含氯消毒液浸泡，作用15分钟后，用清水洗净。

2.门把手、水龙头、玩具等

此类经常接触的环境物体表面，可用500毫克/升的含氯消毒液或其他可用

于表面消毒的消毒剂

擦拭消毒，然后用清水擦拭干净。

## 鼠标、键盘

鼠标、键盘等小件物品可使用75%酒精湿巾擦拭消毒。

## 毛巾等织物这样消毒

方法一：以清洗

为主，也可用250毫克/升的含氯消毒液或其他可用于织物消毒的消毒剂浸泡消毒。

(1)配制浓度为250毫克/升的含氯消毒剂溶液。

(2)将织物完全浸泡入消毒液中。

(3)作用时间为15分钟，然后按照常规步骤清洗。

方法二：可用流通蒸汽或煮沸消毒

15分钟。

注意：



图片来源网络

1.科学适度消毒，避免过度消毒，消毒产品按照说明书规范使用。

2.消毒剂有一定刺激性，配制及使用时应注意个人防护，佩戴口罩、手套等。

3.含氯消毒剂有一定腐蚀性，注意消毒后用清水擦拭去除残留，防止对被消毒物品造成损坏。

来源：健康中国

# 小动作放松颈背



图片来源网络

长时间伏案工作后会感到胸前肌肉紧绷，久而久之身体的不良姿势可能引起胸背部肌肉失衡从而导致含胸驼背的情况出现，不仅影响体态美观，还会导致胸椎灵活度受限。

国家体育总局运动医学研究所骨关节康复科主任医师姜志盈日前推荐了一组放松肩颈、避免驼背的动作，供大家训练参考。

## 动作一：仰卧抬头

平躺在垫子上，收紧下颌，让头枕部轻轻离开垫子，做点头的动作。一个动作停留3至5秒，连续做8至10个为1组，进行2至3组。

注意：切记要收紧下巴，把动作放慢一点做到位，感受颈部肌群在发力。保持肩部下沉，不要靠双肩的力量让头部抬起。

## 动作二：俯卧抬头

俯卧在地面上，双手屈肘外展，像青蛙一样趴在地面上；收紧下颌，抬起头部。一个动作停留3至5秒，连续做8至10个为1组，进行2至3组。

注意：最重要的是感受到下颌收紧，上颈段用力收缩，避免耸肩和用双手去做支撑。如果出现了疼痛、麻木，或者有头晕不舒服的感觉，要停止训练，建议去看医生。

## 动作三：胸椎伸展

首先选择一把有靠背的椅子，靠背注意不要太高，坐的时候臀部尽量后移，后背靠紧椅子背，双手屈肘向后伸展，可以双手叠加在一起，用手指去找脊柱的位置，整体去做胸椎上部的向后伸展。这个动作保持15秒左右，重复练习，每天坚持3至5组，也可以根据自身情况增加锻炼的次数。

注意：夹紧双上肢和头部来稳定颈椎，做胸椎伸展的同时，可以对上臂部的三角肌、背阔肌和胸部肌群起到牵拉和舒展的作用。感受胸椎充分伸展即可，避免出现不舒服的感觉。

## 动作四：脊柱旋转

采用“二郎腿”坐姿，抬起右侧的腿搭在左膝盖上面，用左手去稳定右膝盖，身体向右侧充分旋转，用右手上肢扶住椅子背，让整个脊柱尤其是胸椎部位去做充分旋转；恢复初始坐姿，进行反向训练。每侧充分旋转后保持15至30秒钟左右，可以重复训练。

注意：不要为了追求旋转的幅度出现耸肩情况，在自己的极限处保持住即可。

温馨提示：以上动作请在安全环境下进行，必要时寻求专业人士指导。来源：中国体育报

## 健康知识

# 咖啡渣或可预防神经退行性疾病

美国科学家在最新一期《环境研究》杂志上刊登论文指出，如果阿尔茨海默病、帕金森病等几种神经退行性疾病是由肥胖、年龄增长、接触杀虫剂和其他有毒化学物质等因素引发的，从咖啡渣中提取的咖啡酸基碳量子点(CACQD)具有保护脑细胞免受这些疾病影响的潜力，因此有望在治疗神经退行性疾病方面发挥变革性作用。

神经退行性疾病的主要特征是神经元或脑细胞的丧失，这种疾病抑制了一个人基本的运动和语言能力、完成更复杂任务的能力以及认知能力。当这些疾病处于早期阶段，由生活方式或环境因素引起时，它们有几个共同的特征：大脑中自由基水平升高，以及可能导致大脑斑块的淀粉样蛋白片段的聚集。

最新研究负责人、美国得克萨斯大学埃尔帕索分校科学家发现，当帕金森病是由杀虫剂百草枯引起时，CACQD在试管实验、细胞系和其他帕金森病模型上都具有保护神经的作用。而且，CACQD能清除自由基或防止它们造成损伤，并抑制淀粉样蛋白片段的聚集，而不会产生任何显著的副作用。他们因此假设，在人类阿尔茨海默病或帕金森病的早期阶段，基于CACQD的治疗可有效预防疾病的恶化。

研究团队指出，咖啡酸非常独特，因为它可穿透血脑屏障，对大脑内部的细胞发挥作用。此外，从咖啡渣中提取CACQD的过程非常环保，而且，咖啡渣的丰富性使这一过程既经济又可持续。科学家未来或许能研制出一种药物，以预防绝大多数由非遗传因素导致的神经退行性疾病。

来源：科技日报

# 做好“三不”预防血压升高

## 预防血压升高记住“三不”

高血压是一种常见的慢性疾病。高血压可致心、脑、肾等重要器官的损害，甚至危及生命。而且高血压没有特效药可以迅速治愈，需要长期的管理。本文将带你了解血压管理的常见误区以及预防血压升高的要点，希望能对大家有所帮助。

## 血压管理的常见误区

误区一：不愿意过早服药当被诊断为高血压时，一些人可能不愿意过早地开始服药。这是因为他们担心药物可能带来副作用，或者希望通过改变生活方式来控制血压。然而，延迟服药可能会增加高血压引发心脑血管疾病的风险。因此，高血压患者什么开始用药、如何用药，建议听从医生的建议。医生通常会根据患者的具体情况，选择合适用药时机、药物类型和剂量，以最大限度保护患者的健康。

误区二：认为血压降得越快越好有些人认为，血压降得越快越好，但其实这是一个错误的认知。血压在短时间内急剧下降，身体无法迅速适应，可能引起一些不良反应，如头晕、乏力、疲劳和心悸等。此外，过快地降低血压可能会对器官供血产生不良影响，特别是大脑。因此，降低血压应该是逐渐进行的。

来源：大河健康报

保持良好的生活习惯是预防和管理高血压的关键。日常生活中做到以下几点，有助预防血压升高：

不吃过咸、高脂食物。高盐摄入容易导致体内水分滞留，增加血容量，进而增加血压。因此，日常生活中要注意控盐。除了少放盐调味，选择新鲜的食材，避免过多食用加工食品和罐头食品可以帮助控制盐摄入。此外，高脂食物，特别是饱和脂肪酸和反式脂肪酸含量较高的食物，也会增加高血压和心脑血管疾病的风险。因此，应尽量减少摄入高脂肪食物，如煎炸食品、油炸食品、脂肪丰富的肉类和加工肉制品等。

不熬夜。熬夜会破坏正常的睡眠模式，而长期睡眠不足会导致身体激素分泌紊乱，包括一些与血压调节有关的激素，可能会增加高血压的风险。

不生气。当人体处于愤怒和紧张的状态时，身体会产生一系列的生理反应，例如心率加快、血压升高和血管收缩。这些生理反应在短期内可能没有太大影响，但长期处于愤怒和紧张的状态可能损害血管功能，增加患高血压和心脑血管疾病的风险。

# 萝卜丝饼

“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方。”

冬天吃萝卜对身体有好处。除了以萝卜为原料的牡丹燕菜让洛阳人骄傲，还有一道萝卜小吃也很受推崇，那就是咸食。在很多老年人的记忆里，家里炸咸食时满屋飘香，小孩们围在灶头，眼巴巴地等着。香喷喷、金灿灿的咸食一出锅，吃上一口，简直比肉都香！

材料：白萝卜、胡萝卜、面粉、玉米淀粉或红薯淀粉、鸡蛋、食用油、五香粉、盐、鸡精、水

做法：1.将白萝卜、胡萝卜洗净去皮，切成丝，不要太细，比炒菜用的稍粗些。

2.取一个大点儿的容器，放入适量的面粉和淀粉的混合粉(比例为1:1)，打入一个鸡蛋，加适量五香粉、盐、鸡精调味，再加一点水，调成比较稠的面糊。

3.把萝卜丝倒入面糊中搅拌均匀，让萝卜丝均匀粘上面糊。

4.起油锅，油温五成热，用筷子夹一撮萝卜丝放入油锅，然后依次夹入一撮萝卜丝，炸至金黄捞出控油。谨记全程小火。

5.开大火，油温升至八成左右调小火，把第一次炸过的萝卜放入锅中复炸，约半分钟捞出控油即可食用。

来源：洛阳晚报



图片来源网络



美味宝典