发

后

编辑:潘旭昊

呼吸道疾病"抱团流行",如何应对叠加感染?

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。

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 炎链球菌的感染一般也是急性发病,患者 程长、治疗难度大。

目前,肺炎支原体、流感、肺炎链球菌 受凉后多会出现畏寒、寒颤,高烧到38℃ 以上,伴有胸痛,咳痰多呈铁锈色样。

> 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。

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 皮疹等症状;流感多是急性发病,病人以 造成的影响会更多一些,让感染的程度 高热症状为主,可一下烧到38.5℃以上;肺 更深,会导致症状的加重、用药量大、病

是学龄儿童;一类是65岁以上的中老年; 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

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 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, 好个人家庭卫生,进行室内的擦洗与消 即使身体已经痊愈,但由于免疫功能因为毒。

有四类人更容易出现合并感染,一类 这次感染受到一定的损害,遇到不同病菌 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

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, 等。感染肺炎链球菌1周至2周后会出现抗 注意添衣保暖,特别是口部、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 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,不少于30分钟。开窗时注意保暖。 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 法对空气进行消毒。 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 进行擦拭。 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 入。 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

2.通风条件不良时,可采用机械通风 擦拭消毒,然后用清 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

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 毛巾等织物这样消毒

3.消毒作用时间应不少于15分钟,然 为主,也可用250毫克 后用清水擦拭干净,通风后人员方可进 /升的含氯消毒液或

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,再用清水洗净。

2.门把手、水龙头、玩具等

此类经常触碰的环境物体表面,可 15分钟。 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 水擦拭干净。

3.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。

方法一: 以清洗 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。

规步骤清洗。



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

(3)作用时间为15分钟,然后按照常 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

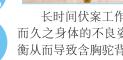
方法二: 可用流通蒸汽或煮沸消毒 毒后用清水擦拭去除残留, 防止对被消 毒物品造成损坏。

来源:健康中国





背



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 科主任医师娄志堃目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,讲行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,可以对上臂部的三头肌、背阔肌和胸部肌群起到牵拉和舒 展的作用。感受胸椎充分舒展即可,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

咖啡渣或可预防神经退行性疾病

有毒化学物质等因素引发的, 从咖啡渣中提取的咖 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 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

美国科学家在最新一期《环境研究》杂志上刊发 分校科学家发现,当帕金森病是由杀虫剂百草枯引 论文指出,如果阿尔茨海默病、帕金森病等几种神经起时,CACQD在试管实验、细胞系和其他帕金森病 退行性疾病是由肥胖、年龄增长、接触杀虫剂和其他 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 啡酸基碳量子点(CACQD)具有保护脑细胞免受这 片段的聚集,而不会产生任何显著的副作用。他们因 些疾病影响的潜力,因此有望在治疗神经退行性疾 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 能力、完成更复杂任务的能力以及认知能力。当这些 啡渣中提取CACQD的过程非常环保,而且,咖啡渣 疾病处于早期阶段,由生活方式或环境因素引起时, 的丰富性使这一过程既经济又可持续。科学家未来 它们有几个共同的特征:大脑中自由基水平升高,以 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

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 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 会对器官供血产生不良影响,特别是大脑。因 病的风险。 此,降低血压应该是逐渐进行的。

预防血压升高记住"三不"

保持良好的生活习惯是预防和管理高血压 的常见误区以及预防血压升高的要点,希望 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 内水分潴留,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

不生气。当人体处于愤怒和紧张的状态时, 为,血压降得越快越好,但其实这是一个错误 身体会产生一系列的生理反应,例如心率加快、 的认知。血压在短时间内急剧下降,身体无法 血压升高和血管收缩。这些生理反应在短期内可 迅速适应,可能引起一些不良反应,如头晕、乏 能没有太大影响,但长期处于愤怒和紧张的状态 力、疲劳和心悸等。此外,过快地降低血压可能 可能损害血管功能,增加患高血压和心脑血管疾

来源:大河健康报

最近因为生病发烧而吃不下饭的人比比 皆是。这种情况该怎么办呢?要忌口各种高蛋 白质的食物吗? 今天咱们就说说发烧补营养的

具体该怎么吃,要根据病人的情况而定, 没法一概而论。

发烧时,身体处于高代谢状态中,蛋白质 分解加速。此时如果没有营养支持,身体就只 能分解肌肉和脂肪,消耗营养储备。那些原本 肌肉薄弱、营养储备少的人,康复过程就会更

现在我们就能理解了,为什么那些日常食 量大、消化好、肌肉强壮的人,在感染性疾病面 前一般会有更好的抵抗力,疾病恢复也会更加

具体吃什么,主要看病人的食欲。在食物 新鲜、有营养的前提下,如果他们很想吃,就不 必刻意阻拦。如果不想吃,就要想各种办法把 能量、蛋白质和多种维生素补进去。

第一,主食要尽可能多吃点。主食是能量 的主要来源。不吃够主食的话,即便蛋白质吃 够了,也都当成热量浪费了,不会真正补到身 体上。如果不能吃米饭馒头,还可以吃浓米粥、 软汤面等,可以吃土豆泥、山药糊等,不妨一天 多吃几次。这时候,只要是容易消化的食物,病 人能吃进去的,都可以尝试。

第二,在病人能接受的范围里,努力在主 食中加入更多样化的食材,如蔬菜、水果、奶 类、豆制品等。如果不能直接吃果蔬,可以蒸 熟、炖软、切茸、压泥,可以把菜叶切碎煮在软 汤面或粥里吃。

第三,蛋白质食物要循序渐进。在食欲不 振时,先不要直接吃大肉块、煮鸡蛋、炒蛋等。 比如说,蛋可以先做成蛋花或蛋羹,肉可以切 碎鸡肉茸,肉可以用压力锅或电炖锅炖软等。 如果实在不想吃肉,可以先喝去油的肉汤,然 后尝试把炖软切碎的肉末加入到粥里、汤面 里。鸡蛋可以先做成细碎的蛋花汤,再做成蛋羹。

按病人的食欲,从少到多,慢慢增加蛋白质食物,逐渐增加品种 等到食欲好起来、消化能力强起来之后,再吃"硬菜"也不迟。

第四,如果食量持续严重不足,可以使用一些全营养补充产品,以 及蛋白粉类产品。可以把这些产品加入到粥里、山药糊里、藕粉糊里, 调成半流食。消化不良的情况下,也可以咨询专业人员使用助消化和 有益胃肠的产品,如复合消化酶产品、益生菌产品等。

第五,可以适当补充维生素。发烧过程中维生素的消耗量增大,可 以补充维生素C和B族维生素,以及维生素A和维生素D。因为在疾病 应激和炎症反应过程中,维生素C的消耗量会增加;发烧时代谢率加 快,能量消耗增加,对B族维生素的需求也会上升;维生素D对正常抵 御疾病的能力十分重要,而维生素A不仅为抗炎反应所需,而且在呼吸 道组织的损伤修复中必不可少。

病人吃大粒复合营养素丸可能会感觉不舒服,可以用小药片和小 胶囊,以及粉状的营养补充品。

第六,远离低营养价值、难消化和日常容易过敏及不耐受的食品。 要避免油炸、油煎、熏烤食物,避免太硬的食物,避免高糖高油的加工 食品。容易过敏或不耐受的食物也要避免。

每个人有不良反应的食物不一样,有些人对羊肉敏感,有些人对 鸡蛋敏感,有些人对鸡肉敏感……日常可以细致体会,并做一些记录, 找到那些吃了之后感觉不舒服的食物。

给孩子添加食物时尤其应当细心,如发现某种食物吃了之后不舒 服或病情反复,就马上停下。

第七,调味不油腻、不刺激,但应当注意促进食欲。只要血压基本 正常,这时候可以少量加点盐,加点鸡精味精也没有什么不好。因为在 发烧出汗之后,需要补充钠盐等电解质,也是需要补充氨基酸的。适当 加一点钠盐有利于胃酸的产生;加点鲜味氨基酸,可以给肠道细胞增 加动力,也能增加病人的食欲。

来源:央广网

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



图片来源网络

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:

咸食計满屋飘

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翻拌均匀,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

