

# 冬季要防呼吸道混合感染

冬季是呼吸道混合感染的高发期,这类由多种病原体(如病毒与病毒、病毒与细菌)同时侵袭引发的疾病,往往比普通流感症状更重、进展更快。如同呼吸道防线被多股“敌人”攻击,导致病情更复杂、治疗难度更大。



## 三种混合感染较常见

呼吸道病原混合感染,指呼吸道(包括鼻腔、咽喉、气管及肺部)同时被两种或以上不同病原体侵袭。其临床症状复杂,主要包括以下三种类型:

**病毒与病毒混合感染** 常见组合为流感病毒(甲流/乙流)与新型冠状病毒、呼吸合胞病毒或鼻病毒叠加感染。患者主要表现为持续高热(体温常超过39℃),伴有明显畏寒、全身肌肉酸痛和乏力等症状。呼吸道症状突出,包括剧烈咳嗽、咽喉肿痛、鼻塞、呼吸急促或喘息,病情进展较单一病毒感染更迅猛。

**病毒与细菌混合感染** 多由流感或新冠病毒感染后,破坏呼吸道防御机制,导致免疫力下降,继发肺炎链球菌、金黄色葡萄球菌等细菌感染。典型特征为原有咳嗽症状显著加重,咳出黄绿色脓痰,伴随胸痛和呼吸困难。体温呈现反复波动,退热后再易

次升高。实验室检查可见血常规中白细胞和中性粒细胞水平升高,提示存在细菌感染。

**细菌与细菌混合感染** 比如,肺炎链球菌合并流感嗜血杆菌感染。不过,这种情况相对少见,多发生于有基础肺部疾病患者,症状与单纯细菌感染类似,但病情可能更严重。

## 与普通流感大不同

普通流感与呼吸道混合感染在临床表现和疾病进展上存在差异。普通流感症状相对较轻,通常以咳嗽和肌肉酸痛为主,多数患者1至2周内逐渐好转,且较少出现严重并发症,实验室检查仅显示单一病毒阳性。

混合感染则表现为更严重的症

状,包括难以控制的高热、明显的全身症状,以及剧烈咳嗽、咳痰和呼吸急促,病情易迅速发展为肺炎、呼吸衰竭、心肌炎,甚至感染性休克,实验室检查可检出多种病原体阳性,且炎症指标显著升高。不过,最终确诊需结合核酸检测、痰培养等实验室检查,以及影像学结果综合判断。

临床上,治疗呼吸道混合感染需采用四步法:第一步,精准抗病毒治疗。针对流感病毒,可在医生指导下早期使用奥司他韦。第二步,开展靶向抗菌治疗。根据药敏结果,合理选用青霉素类或头孢菌素类抗生素。第三步,全面对症支持治疗。具体措施包括,使用对乙酰氨基酚等退热止痛,右美沙芬止咳、氨溴索化痰,配合

生理盐水等进行鼻部护理,同时加强营养支持与必要的呼吸支持。患者还可在专业中医师指导下,服用清热解暑、宣肺止咳类中药。

居家护理方面,应为患者设置单独的卧室,每日通风2至3次,保持适宜的温度和湿度;饮食多选择瘦肉粥、鸡蛋羹等清淡易消化食物,多饮温水;严密监测病情,出现持续高热超3天、呼吸频率大于30次/分钟,或精神萎靡等症状,需立即就医;严格遵守医嘱规范用药,并掌握发热时的分级处理原则,体温在38.5℃以下物理降温,超过则要用药;咳嗽时,采用空心掌由下至上叩背排痰,咽痛时用温盐水漱口,以缓解症状。

对于部分人群来说,呼吸道混合感染的发生率更高、危害性更强。比如,老年人因器官功能衰退,导致呼吸道防御力显著减弱;儿童因免疫系统尚未发育成熟,且在集体环境中易发生交叉感染;患有慢性肺病、糖尿病、心脏病或恶性肿瘤等基础疾病的人群,抵抗力普遍下降;长期使用免疫抑制剂、接受器官移植等免疫低下者,免疫应答能力严重受损;孕妇因生理性免疫力降低,更易受病原体侵袭;长期吸烟、酗酒、熬夜及营养不良者,呼吸道黏膜屏障和整体免疫功能也相对薄弱。以上人群在冬季要加强防护,以降低混合感染风险。

艳红 莉滢(据人民网)

## 头号杀手是激素 拉唑抑酸也丢钙 当心“掏空”骨头的药

折或再发骨折的风险显著增加,需更加关注骨质疏松性骨折的防治。

**2. 质子泵抑制剂(如奥美拉唑)** 这类药可抑制胃酸分泌,治疗反流性食管炎、胃溃疡等。胃酸减少会导致肠道对钙的吸收率下降,进而影响骨骼矿化。若长期(超过1年)或大剂量使用质子泵抑制剂,可能增加髌骨、腕骨及脊柱骨折的风险,老年人和肾功能不全者更需警惕。建议连续使用不超过6至8周,必须长期使用者应考虑间断给药或补充钙剂。

**3. 抗癫痫药物(如苯妥英钠)** 这类药通过诱导肝药酶加速维生素D代谢,减少钙离子吸收,进而引起骨质疏松。3种常用抗癫痫药物中,苯妥英钠对骨密度的影响最大,其次是卡马

西平,丙戊酸钠的影响较低。服用抗癫痫药物的患者应定期复查骨密度。

**4. 噻嗪类利尿剂(如呋塞米、氢氯噻嗪)** 这类药物在常规剂量下对骨代谢影响较小,但长期大剂量使用可能引起电解质紊乱(如低钾血症),间接影响骨骼健康。值得注意的是,某些复方降压药中同时含有利尿剂和排钾成分,叠加效应会进一步增加骨质疏松的风险。

**5. 抗抑郁药物(如氟西汀、帕罗西汀、舍曲林)** 许多精神类治疗药物与骨折风险之间存在明确的相关性,尤其对老年人群影响更大。抗抑郁药可能通过影响神经递质平衡干扰骨代谢,这可能与药物影响血清素在骨骼中的作用有关。此外,老年人服

用抗抑郁药物常出现头晕、直立性低血压、运动迟缓等不良反应,容易引发跌倒,导致骨折风险进一步升高。

**6. 甲状腺激素(如左甲状腺素)** 甲状腺激素可通过抑制成骨细胞活性、促进破骨细胞的形成和分泌,进而引起骨质疏松。治疗甲状腺功能减退症时,如果药物过量,会加速骨转换,导致骨量丢失,绝经后女性患者风险更高。需要提醒的是,药物治疗不能因噎废食,骨骼健康需要多因素综合管理。建议服用上述药物的患者定期进行骨密度检查,保证充足的钙和维生素D摄入,适度负重运动,戒烟限酒,定期复查评估,调整治疗方案。

周倩(据《生命时报》)

## 防止寒冷刺激 稳定血压心率 冬季戴帽护心脑血管

加快,增加心脏负担。对于本身血管弹性已下降,可能存在动脉粥样硬化的中老年人来说,血压剧烈波动容易促使血管内不稳定斑块破裂,形成血栓,一旦堵塞心脏冠状动脉就会引发心梗,堵住脑部血管则可导致脑梗。

因此,冬季给头部保暖,远不止是预防受凉感冒那么简单,它更是维护血压稳定,减轻心血管系统压力,预防急性心脑血管事件的一道防线。

不过,戴帽子也有讲究。帽子不宜太紧,否则会压迫头皮,影响血液

循环,可能导致头晕,最好选择能轻柔覆盖前额和耳廓的宽松款式。由于帽子直接接触皮肤,容易积聚头分泌的油脂、汗液和灰尘,若不定期清洗,可能滋生细菌,引起头皮瘙痒、长痘或加重原有的头皮问题,因此建议每周清洁1次。在材质上,室外活动时优先考虑羊毛、抓绒或防风面料等保暖性好的帽子。如果本身有严重的头皮湿疹、毛囊炎等急性皮肤问题,则应尽量减少戴帽时间,保持头皮干爽通风。

当然,单靠戴帽子并不能完全抵御寒冬的健康风险,还需要一套综合的防护策略。建议采用“洋葱式”穿衣法,内层排汗、中层保暖、外层防风,便于随温度变化灵活调整;重视手脚这些末梢部位的保暖,戴上手套、穿上厚袜,晚上用温水泡脚,促进全身血液循环;饮食方面宜温和进补,多吃一些富含蛋白质与维生素的食物,避免饮食高油高盐,同时适量饮水,有助防止血液过度黏稠。

玉芙

## 刺四缝 消积食

骨关节的缝隙之中,故得名“四缝”。中医认为,手指与人体脏腑功能密切相关,四缝穴尤其能反映和调节脾胃状态。临床中,中医师在针刺四缝穴后,会观察各手指挤出液体的性状与多少,初步判断孩子的身体问题。

**食指对应脾胃** 如果此指挤出的透明或淡黄色黏液较多,通常提示孩子脾胃积滞、运化不佳,表现为食欲不振。

**中指对应心** 此指液体多者,可能提示心火偏旺,常见舌尖红、易生口疮、性情急躁、睡眠不宁等表现。

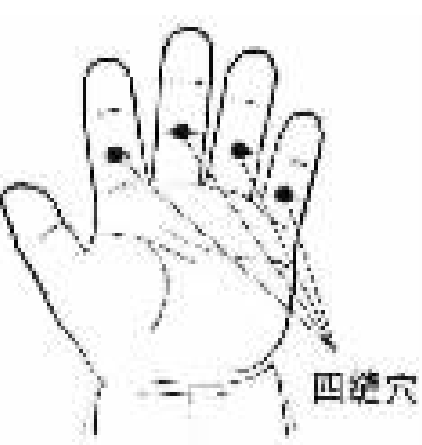
**无名指对应肝胆** 此指分泌物

多,常与情绪有关,多见于平时好动、易怒、自控力稍弱的孩子。

**小指对应肾** 此指异常多与生长发育或泌尿系统相关,部分遗尿、身高体重增长缓慢的儿童此指反应明显。

具体操作方法:局部皮肤常规消毒后,使用一次性采血针或消毒三棱针,快速点刺四缝穴;轻轻挤出少量黄白色透明黏液或少许血液,每个穴位一般挤出4至6滴即可。建议每周治疗1至2次,4次为一个疗程。不少孩子在首次治疗后,食欲和睡眠就有所改善。

治疗期间,孩子饮食应以清淡、



杜鸿(据《中国中医药报》)

## 维生素C能缓解PM<sub>2.5</sub>对肺伤害

长期暴露于细颗粒物PM<sub>2.5</sub>污染中,被公认为是导致慢性肺部疾病的重要风险因素。澳大利亚学者最新研究发现,维生素C可能有助于降低因空气污染导致肺病的风险。研究成果日前发表在美国《国际环境》期刊上。

悉尼科技大学生命科学院教授布莱恩·奥利弗带领团队,选择成年小鼠,将其暴露于PM<sub>2.5</sub>环境中。其中,部分实验鼠的饮用水中添加了维生素C。结果发现,补充维生素C能有效抑制PM<sub>2.5</sub>暴露引发的总活性氧、线粒体活性氧水平升高及炎症反应。体外实验进一步表明,PM<sub>2.5</sub>会降低人上皮细胞的活力,同时增强氧化应激,诱导细胞损伤和炎症反应;维生素C则能显著缓解PM<sub>2.5</sub>暴露造成的上述负面影响。

奥利弗表示,这项研究证明,补充维生素C可以有效保护肺部免受低浓度PM<sub>2.5</sub>暴露的不良影响,首次为解决影响数亿人的全球性问题带来了低成本的预防性策略。但他同时警告,不要滥用非处方的维生素C补充剂,否则可能因补充过量危害健康。

钱斌

## 接触含氟水 认知优势明显

饮用水中适量添加氟化物,不仅保护口腔健康,还可能提升青少年认知能力。美国一项最新研究显示,接触推荐水平氟化物的儿童在中学阶段表现出显著的认知优势,且在60岁左右未发现明显的认知功能损害。该成果已发表在美国《科学进展》杂志上。

美国明尼苏达大学社会研究与数据创新研究所牵头,以美国“高中与未来1980届”队列研究为基础,针对1980年美国1020所高中的高二、高三学生数据进行分析,其中26820人追踪至2021年,60岁左右进行认知评估时共有13260人参与。

研究人员依据美国公共卫生服务推荐标准,将参与者划分为三个级别的氟暴露组。结果发现,饮用水中含推荐水平氟化物的学生,在数学、阅读和词汇测试中的得分稳定高于未达该水平的学生;60岁左右时,这组人的认知功能未出现显著受损迹象。此外,研究人员通过稳健性检验,进一步证实氟化物摄入与青少年学业成绩提升有关。

该研究有力反驳了“接触推荐水平氟化物会对学生成绩或长久认知功能产生负面影响”的错误观点,相反,其对青少年认知具有潜在益处。这有助于消除公众对饮用水加氟的疑虑,为公共卫生政策制定提供了科学依据。

李伟

## 补血止血吃花生衣



花生又称“长生果”,自古被视为长寿食品。包裹在花生仁外的那层薄薄红皮——花生衣,在中医眼中更是一味药食同源的宝贵材料,不仅能调和脾胃,还具有补血止血、降压降脂的多重功效。

中医认为,脾统血,脾气虚弱则易导致出血。花生衣性平味甘,能补益脾胃之气,从而发挥补气止血的作用。现代研究也发现,花生衣能促进血小板生成,防止其过度聚集,可预防血小板与纤维蛋白结合形成的血管斑块,减少冠心病发生风险。此外,花生富含不饱和脂肪酸,配合花生衣一同食用,有助降低血脂,阻止血栓形成,对心血管健康具有积极意义。女性在经期、孕期、产后及哺乳期,往往失血较多、营养消耗大,常吃花生衣能辅助养血、补血。另外,发为血之余,血虚易导致脱发、白发,花生衣通过养血补血,有助于改善发质,令头发乌黑亮泽。

花生衣有止血、促进凝血的作用,跌打损伤后局部有淤血肿胀者应避免食用,以免影响淤血消散。

佑志 忠明

## 中年女性少练开合跳

在健身房和小区里,总能看见不少中年女性跟着节奏跳操,挥汗如雨。运动能强健骨骼、控制体重、改善心情,但过了40岁,有些运动则需量力而行。

充满活力的跳跃、开合跳动作,可能损伤机体。盆底肌就像一张富有弹性的“吊床”,默默托着膀胱、子宫等器官。年轻时,这张“吊床”结实有力,但随着年龄增长,尤其是经历过怀孕分娩,就像弹簧用久了会松弛一样,盆底肌也会变得松弛。如果频繁进行高冲击运动,每一次双脚落地再重重落下,都相当于一个比体重大数倍的重物砸向这张已经松弛的“吊床”。长期反复冲击,会加重它的负担,从而引发漏尿,以及子宫、膀胱下垂等问题。

因此,建议中年女性多选择低冲击和能强化盆底肌的运动。比如,游泳、快走、椭圆机、骑自行车、瑜伽、普拉提、打太极拳等,能温和地锻炼核心力量。但在练习时也要注意,避免突然扭转和需要长时间憋气的动作,以免增加腹压。

除了全身运动外,每天可以花几分钟时间锻炼盆底肌。具体方法为:收缩盆底肌(提肛)保持5至10秒,然后放松,重复10至15次为1组,每天做2至3组。

李阳

本版所载验方,不能代替医生诊疗,使用时应经医生指导。