

专家释疑

# 帮您正确认识呼吸道感染

尽管呼吸道感染性疾病的病原体不同,但它们早期症状差别不明显,都以发热、咽痛、流涕、咳嗽等为主。

呼吸道感染性疾病包含了呼吸道传染病,是指外来病原菌侵入呼吸系统引起感染而导致的呼吸道疾病。呼吸道传染病是指通过呼吸道传播的法定传染病,如流感、新冠等。

普通感冒是最常见的急性呼吸道感染性疾病,可以由多种病原体引起,其中病毒最为常见,包括呼吸道合胞病毒、腺病毒、鼻病毒等,细菌感染约占20%至30%。普通感冒的症状较轻,通常为低中度发热,病程1天至2天,可伴有打喷嚏、流鼻涕、鼻塞、轻微咳嗽等症状,

一般无全身症状。得了普通感冒,通常以对症治疗、缓解症状为主,同时要注意休息,多喝水,保持室内空气流通。一般5天至7天左右,感冒即可自愈。

流行性感冒是由流感病毒感染引起的急性呼吸道传染病,高热、头痛、乏力、咳嗽、全身酸痛等全身症状较重,少数流感患者可能会发生急性呼吸窘迫综合征、横纹肌溶解、脑膜炎等严重并发症。流感患者和隐性感染者是流感的主要传染源,主要以打喷嚏和咳嗽等飞沫传播,也可以通过口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触传播。可以通过流感病毒抗原检测或流感病毒核酸检测来帮助明确诊断,早期应用抗流

感病毒药物可缩短流感病程,减少流感传播。流感有相对特效的抗病毒药,如奥司他韦、扎那米韦等。

支原体是目前世界上已知的、能独立生存的、介于细菌和病毒之间的最小病原微生物。支原体感染多具有传染性。肺炎支原体引起的肺炎在幼儿中比在青少年和成人中更常见。支原体肺炎以发热、咳嗽为主要临床表现,可伴有头痛、流涕、咽痛、耳痛等。发热以中高热为主,持续高热者预示病情重。咳嗽为最突出的表现,早期刺激性干咳,可类似百日咳样咳嗽,婴幼儿多见以喘息为主要表现。支原体肺炎肺部体



征多不明显。患者是主要的传染源,主要通过飞沫传播。支原体肺炎大多预后较好,早期使用适当的抗生素可减轻症状及缩短病程。主要选择大环内酯类、四环素类和氟喹诺酮类药物,儿童一般禁用氟喹诺酮类药物。

首都医科大学附属北京朝阳医院呼吸与危重症医学科副主任医师 李世红

专家提醒

## 如何有效提高睡眠质量

提高睡眠质量,要尽量做到以下几点:

**与自己“同频”。**尽量每天都在相同的时间上床睡觉和起床,即使周末也要保持一定的一致性,不要过分贪睡,也要避免长时间躺卧。

**给自己营造舒适的环境。**保持卧室温度适宜、通风良好,并保持相对安静。使用舒适的床垫和枕头。夜间有打鼾、憋气等情况的人,侧卧位睡觉可一定程度改善夜间缺氧。

**夜间不给身体加负担。**避免在睡前大量进食,尤其是辛辣、高脂肪和高糖食物;尽量避免茶、咖啡和可乐等含有刺激性物质的饮品;避免夜间饮酒,饮酒可能导致睡眠深度下降。同时,尽量于睡前两小时内不过度思考复杂工作或问题,不使用电子设备,尤其是蓝光屏幕,以免干扰褪黑素分泌影响睡眠。学一些放松技巧,如深呼吸、冥想和逐步放松肌肉紧张度,帮助缓解压力和焦虑。

**白天要运动和晒太阳。**适度的体育锻炼有助于消耗能量、减轻压力,运动并接受光照,有助于充分生成机体内源性动力维持夜间睡眠。另外,睡前避免过多的液体摄入,防止频繁起夜干扰睡眠。对于有午睡习惯的失眠患者,尽量将午睡时间控制在20分钟至30分钟。

如果您长期有睡眠障碍,影响身体健康及工作生活,且无法通过以上方法改善,建议尽早前往专业的睡眠门诊和医疗机构获取睡眠障碍诊疗的最佳方法。

复旦大学附属华山医院神经内科主任医师 于欢



用药知识

## 阿奇霉素“混搭”有风险

阿奇霉素是治疗支原体感染的药物,该药物服用中有很多禁忌,多种药物“混搭”使用时可能引起不良后果,应注意以下方面:

**不宜与影响阿奇霉素吸收的药物同服:**含铝、镁的抗酸药可能降低阿奇霉素的吸收,从而影响治疗效果,包括含氢氧化铝、铝酸铋、三硅酸镁、铝碳酸镁等。

**不宜与受阿奇霉素代谢影响的药物同服:**促胃肠动力药,如多潘立酮,降脂药阿托伐他汀、辛伐他汀,麦角类药物麦角胺、溴隐亭、尼麦角林等,联用可使血药浓度升高,药理作用增强,导致严重室性心律失常。

此外,阿奇霉素会增加一些“治疗窗”较窄(药物的治疗浓度与中毒浓度比较接近)药物的毒副作用,如可能抑制茶碱类药物代谢,增加茶碱类药物毒副作用发生风险;长期服用华法林的患者,应用阿奇霉素后可增加出血风险。

据《家庭医生报》

预防为主

## 预防老年人皮肤瘙痒 注意四点

皮肤瘙痒是人进入老年后的一种生理变化,往往表现为皮肤干燥、脱屑、发痒,主要与老年人皮肤生理结构及功能退化有关。应对老年人皮肤瘙痒,应注意以下四点:

**1. 皮肤护理。**很多老年人缺乏护肤的意识。皮肤护理不是仅适用于年轻女士,也不是仅局限于面部护理。老年人冬季皮肤表面往往干燥、无光泽、不润滑,严重的可以出现脱屑,这都是皮肤干燥的表现。建议老年人,尤其是有瘙痒症者,要加强皮肤保湿护理,适当洗浴,特别是在秋冬季节。洗浴时注意,以淋浴为主,水温不要过高(控制在35℃至37℃),避免使用肥皂等碱性洗浴用品,减少搓澡;洗浴后在全身或容易发生瘙痒的地方涂抹保湿效果好的护肤用品。室内



使用暖气时可使用加湿器保持空气湿润。

**2. 衣物选择。**贴身衣物的质地也是老年性皮肤瘙痒的影响因素,选择衣物时应尽量选择舒适、松软的棉质品或丝织品,尽量避免选择化纤或毛类、羽绒类衣物,避免产生静电使皮肤水分减少、皮屑增多。衬衣裤要柔软舒适,以棉质为好,并注意勤换洗。新买的衣服要水洗后再穿,防止衣物中甲醛成分刺激皮肤。洗衣用品应选择中性洗涤剂,清洗要彻底,减少

洗涤剂残留。

**3. 合理饮食。**新鲜蔬菜水果等食物富含维生素和植物纤维,有助于保持大便通畅,促进新陈代谢,对老年性皮肤瘙痒患者有益。在不过敏的情况下,建议适当增加奶、蛋等优质蛋白及脂肪食物的摄入,使营养均衡。烟、酒、浓茶、咖啡、辣椒等刺激性食物可诱发或加重瘙痒,患者应忌烟酒,同时少饮浓茶、咖啡,少食辣椒等食物。此外,适量补充维生素、多喝水,对于老年性皮肤瘙痒的治疗和预防极其重要。

**4. 生活规律。**皮肤瘙痒在生活不规律、休息不好、睡眠质量不佳、心情不舒畅时会加重。因此,老年人要注意生活规律,保持排便通畅,睡好觉,保持心情愉悦,不要过度劳累。

唐红梅/文

## 降糖太快 易出现反应性低血糖

患者长期处于高血糖状态,机体对这种情况已经适应了,一旦血糖在短期内迅速下降,患者不适应,就会出现头晕等不适症状。这种具有低血糖症状但血糖在正常范围的情况,称为反应性低血糖。这种症

状的轻重与患者的年龄、基础血糖水平、自我调节、机体敏感性等有关。通常经过一段时间的适应,这种症状会逐渐消失。

血糖居高不下固然有害,但降糖速度过快、过低同样有害。糖尿病患者应在内分泌科

专科医生的指导下,根据每个人的具体情况确定治疗方案,尽可能安全平稳降糖,避免因血糖下降过快、过低导致低血糖或其他严重事件。

陕西省友谊医院内分泌科 边芳

图说  
我们的价值观

子也孝  
孙也孝

富强 民主 文明 和谐

自由 平等 公正 法治

爱国 敬业 诚信 友善

中国福  
中国喜

中宣部宣教局 人民日报 漫画周刊  
中国网络电视台