

专家提醒

不同的感冒有不同的症状和相应的处理方式。

普通感冒

秋冬季节感冒高发,可能与受凉、呼吸道抵抗力下降有关,主要由鼻病毒、副流感病毒、呼吸道合胞病毒、腺病毒等病毒引起的上呼吸道感染。此类感冒症状较轻,主要是咽干、咽痛、咳嗽、打喷嚏、流鼻涕等,偶尔有发烧。一般3~5天会自行缓解,治疗上主要是对症处理。

流感

流感是由流感病毒引起的上呼吸道感染,其中甲型流

感病毒最容易引起大面积传播。症状除了咽干、咽痛、流涕、咳嗽等呼吸道症状外,还伴有比较明显的全身症状,如高热、头痛、全身肌肉酸痛、乏力等,部分患者可伴有呕吐、腹痛、腹泻等消化道症状。总的来说,流感症状比普通感冒更重,而且更容易出现重症甚至危重症,特别是老年人、孕妇、儿童、慢性呼吸系统疾病以及一些因免疫疾病需使用激素的人群都是重症高危人群,需要特别注意。

流感患者在确诊后应及时给予抗病毒治疗,重症流感患者在初发病48小时内服用抗病毒药物效果最佳,可用的抗

病毒药物包括神经氨酸酶抑制剂磷酸奥司他韦、扎那米韦等,血凝素抑制剂阿比多尔,RNA聚合酶抑制剂玛巴洛沙韦等。抗病毒治疗疗程一般为5~7天,疗程结束后若病情仍很严重,或核酸检测仍呈阳性,可考虑延长抗病毒疗程。

肺炎支原体感染

肺炎支原体感染是一种不同于病毒和细菌的微生物导致的呼吸系统感染,有一定的传染性,以发热、咳嗽为主要表现,可伴有头痛、流涕、咽痛、耳痛等,持续高热者需特别注意,预示病情重。

在治疗上,大环内酯类药



物如阿奇霉素、红霉素等是首选药物,适合于儿童应用;四环素类药物如米诺环素、多西环素等,由于可能导致牙齿发黄和牙釉质发育不良,仅适用于8岁以上儿童;成人可选择喹诺酮类药物如左氧氟沙星等作为替代治疗。

云南省第一人民医院呼吸与危重症医学科主任医师 袁兵

用药知识

益生菌制剂不能长期吃

虽然益生菌制剂对人体健康能产生有益作用,但不建议长期服用益生菌。

长期服用益生菌制剂可能导致人体对其产生依赖性,或形成耐药性。如果消化系统存在溃疡,那包括益生菌在内的所有细菌都可由溃疡处进入血液,甚至可能产生菌血症。

服用益生菌制剂应注意以下几点:

1.不建议在正常情况下通过益生菌制剂调节排便,尽量通过自身调节机体内肠道菌群,可以适当调节饮食结构,食用蔬果酸奶,通过按摩腹部等被动运动,促进肠道蠕动。

2.为避免产生耐药现象,一般建议益生菌制剂连续使用不超过2周。

3.服用益生菌建议在饭后半小时,水温不超过40℃,以免高温使益生菌灭活,婴幼儿服用时可用牛奶冲服。

4.益生菌与抗菌药物的相互作用:培菲康(内含乳酸杆菌、双歧杆菌)、妈咪爱(内含枯草杆菌)等所含菌群对常用抗菌药物普遍敏感,因此不宜与抗菌药物合用;米雅(酪酸梭菌)可与头孢类、氨基糖苷类抗菌药物同服;乐托尔(乳杆菌LB冻干灭活细菌体)是灭活细菌,不受抗菌药物影响。

若必须同时应用抗菌药物以控制严重感染时,可尽量选择与抗菌药物无相互作用的益生菌制剂,若必须选用有相互作用的制剂时,尽量错开服药时间(间隔2~3小时),建议先服抗菌药物,再服用益生菌制剂。

上海交通大学医学院附属瑞金医院药剂科主管药师 顾澜婷



有些抽血项目要空腹

血脂类:甘油三酯、高密度脂蛋白胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇等。食物中的脂肪进入血液,会使甘油三酯等明显升高,还可能使血液呈乳糜状,对检验结果造成干扰。

糖代谢类:空腹血糖、空腹胰岛素、空腹C肽等。高碳水饮食不仅会刺激血糖升高,还会刺激胰岛素和C肽分泌。

骨代谢标志物:骨钙素、I型胶原羧基端肽β特殊序列、骨碱性磷酸酶等。骨吸收标志物受食物影响较大。

血小板聚集率。一些药品和膳食成分会影响聚集率的准确率。

以下这些检测项目不是必须但尽可能做到空腹,结果会更准确:

肝功能类:黄疸指数,谷丙、谷草转氨酶试验,甲胎蛋白测定,血清球蛋白测定等。酒、茶和富含蛋白、脂肪、色素的食物会对检测结果造成影响。

肾功能类:血清尿素氮、非蛋白氮、血清肌酐、血清尿酸、血PH测定等。高蛋白和高核酸食物均可引起血尿素氮、肌酐及尿酸的增高。

宇星/文

老年人穿衣应遵循两个原则

老年人穿衣要遵循两个原则:一是实用,二是美观。

实用。服装的实用主要体现在增进老年人的健康上。有些衣料如毛、化纤等,穿起来轻松、柔软、挺括,一向受老年人的喜爱。然而,这些衣料对老年人的皮肤有一定刺激性,如果用来制作贴身穿的内衣,就有可能引起皮肤瘙痒、红肿或起水泡,尤其是纯化纤衣物,其引起老年人皮肤过敏的原因在于原料是从煤、石油、天然气等高分子化合物或含氮化合物中提取

出来的,其中有些成分很可能成为过敏原,一旦接触皮肤就很容易引起过敏性皮炎;这类衣料还可能带有较多弱电解质,容易吸附空气中的灰尘、尘螨等,也可引起支气管哮喘。纯棉衣物的透气性和吸湿性均优于化纤衣物,因此在选择衣料时,内衣以纯棉织品为好,外套可选用毛料、化纤材质。

人到老年,各种生理功能明显减退,大脑反应与动作迟钝,身体热量减少。因此,老年人的服装应选择轻、软、

保暖性好的衣料;款式要宽大些,穿起来舒适,且行动方便,血压偏高或偏低的老年人,尤其不宜穿紧身衣服。

美观。受传统文化影响,我国老年人的穿衣习惯是“越老越素”,甚至认为穿衣打扮是年轻人的“专利”,其实,这种观念是错误的。研究表明,老年人爱美、注重保养、讲究穿着,不仅让他们看上去更年轻,这种追求美的心态,还可以使老年人保持身心健康。

据《居家康复 轻松养老》

预防为主

牢记五点预防诺如病毒感染

诺如病毒原名诺瓦克病毒,属于杯状病毒科,是引起急性胃肠炎常见的病原体,常表现为呕吐和腹泻,幼龄儿童以呕吐为主,成人则以腹泻为主,秋冬季高发。

科学预防诺如病毒感染,可采取以下措施:

1.保持手部清洁。在餐前、便后、准备食物前和外出回家后,遵循六步洗手法,使用肥皂和流动水至少洗手20秒。

2.重视饮水卫生和食品安全。喝开水或者合格的瓶装水,避免饮用未经处理的生水。食用蔬菜和水果时要洗净;烹饪



加工食品时要做到生熟分开;确保食物煮熟煮透,特别是贝类等海产品。

3.诺如病毒感染者应居家隔离休息,建议非住院患者居家隔离至症状消失至少72小时。

4.做好清洁与消毒。做好

居室的日常清洁和通风,高频接触的表面和卫生间等关键区域定期消毒;确保厨房和餐具的清洁,及时处理垃圾。当家庭成员出现胃肠炎症状时,应对其排泄物和呕吐物进行规范处理,并使用含氯消毒剂对污染的物品和表面进行彻底消毒。同时,对家中的高频接触点如门把手、卫生间等定时进行消毒。

5.保持健康生活方式。做到均衡饮食、充足睡眠和适度运动,增强身体抵抗力,预防被感染。

李颖/文

Advertisement for 'Our Values' (我们的价值观) featuring 'Filial Piety' (孝) and 'China's Fortune' (中国福). It includes the slogan '富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善' and logos for the Ministry of Propaganda and Education, Renmin Daily, and China Network TV.