

易感人群出现混合感染怎么办

——冬季呼吸道疾病防治系列解读之二

□ 何美娟 李岚

11月26日，国家卫生健康委新闻发言人米锋在新闻发布会上表示，监测表明，近期，我国呼吸道感染性疾病以流感为主。此外，还有鼻病毒、肺炎支原体、呼吸道合胞病毒、腺病毒等病原引起的感染。分析认为，近期我国急性呼吸道疾病持续上升，与多种呼吸道病原体叠加有关。

混合感染往往症状较重

流感病毒、鼻病毒、合胞病毒、腺病毒都属于病毒，而支原体是介于细菌和病毒之间的最小微生物，肺炎支原体则属于支原体的一个类别。以上几种病原体感染均有一定自限性，但也可以引发肺炎，出现发热、咳嗽、喘息等症状。

儿童、老年人和有基础疾病的人是呼吸道疾病的易感人群，更易出现同时感染2种或2种以上病原体的混合感染。呼吸道病原混合感染往往症状较重，临床表现包括反复高烧、剧烈咳嗽、干咳或咳黄痰，有时伴有痰中带血。一些患者会出现呼吸困难、胸痛、疲乏乏力、咽痛、头痛、肌肉酸痛，以及精神状态差等全身症状。少数病例可能发生重症肺炎、急性呼吸衰竭、休克等。

当患者出现发热、咳嗽、咽痛等呼吸道感染症状时，可通过快速抗原检测或核酸检测明确病原体。如果检测结果是两种或两种以上的病原体混合感染，可同时对几种病

原体进行治疗。比如，流感合并支原体感染或合并细菌感染，通常予以抗病毒药物联合抗生素治疗，同时给予退热、止咳化痰等对症处理。大多数患者病情会在1到2周内得到缓解。症状无改善者需要及时就医。

为降低混合感染带来的风险，老年人、儿童、孕产妇、有基础病等高危人群最好尽早接种流感和肺炎疫苗，去人员密集和室内空气流通差的地方要戴好口罩，回家后及时洗澡或洗脸、洗手，冲洗鼻腔等。平时生活中，要保持健康的生活习惯，规律作息、科学运动、均衡饮食，同时保持室内定期通风等。

可能出现并发症，应关注重症和危重症风险指标

无论是感染支原体还是病毒性肺炎，都可能出现并发症，如肺栓塞、肺坏死、支气管哮喘急性发作、神经系统并发症、皮肤黏膜损害等。部分肺炎支原体肺炎还可遗留闭塞性支气管炎、闭塞性细支气管炎（包括透明肺）、支气管扩张、肺不张、机化性肺炎等肺部后遗症，带来永久损伤。因此，感染流感病毒或肺炎支原体等病原体，以及出现混合感染后，出现以下指标提示患者有发展为重症和危重症的风险，需要特别注意：

治疗后72小时持续高热不退；存在感染中毒症状；病情和影像学进展迅速，多肺叶

出现炎症；治疗后低氧血症和呼吸困难以缓解或进展；存在基础疾病，包括哮喘和原发性免疫缺陷病等疾病；抗感染治疗延迟。

如果出现3天以上的反复高热、剧烈咳嗽、呼吸急促，以及存在基础疾病如慢性呼吸系统等疾病、心脑血管疾病、肿瘤等的人群出现呼吸道感染，需完善肺部CT以明确肺部情况。

“洗肺”有风险，需要专业医师规范操作

无论是感染支原体还是病毒性肺炎，只要符合指征，采取“洗肺”的治疗方法，可以取得一定效果。

所谓“洗肺”，是指肺泡灌洗疗法，通过支气管镜，将温盐水或者相关治疗药物送到各级支气管，对肺部的病变部位进行局部灌洗的方法。“洗肺”能够有效地将肺部感染产生的粘液、脓肿以及导致肺部感染的致病微生物等有害物质冲洗出来，对于治疗大面积肺炎有很好的效果，能够避免患者发生肺不张、远期支气管闭塞、支气管扩张等其他并发症。通过肺泡灌洗，可以将支气管肺泡内的支原体或病毒清除，减轻其对肺部组织的持续损伤，有利于疾病的恢复，减少后遗症的发生。

不过，正常情况下，大多数肺炎患儿，通过口服药物或静脉注射药物就能将病情控制住，通常不需要支气管镜“洗肺”。



视觉中国供图

“洗肺”有严格的操作指征，如果患儿肺部出现严重感染或有肺不张、肺实变，或者有坏死物或痰栓形成堵塞气管或支气管，这时就需要在支气管镜下进行肺泡灌洗，来清除炎症因子、痰液、坏死物，以帮助畅通气道，促进病变部位炎症吸收，同时还可在镜下观察肺部病变的严重程度，帮助指导下

一步的治疗，必要时根据病情可能还需要多次灌洗治疗。需要注意的是，“洗肺”具有一定风险，需要经呼吸专科医师综合分析确定治疗方案，并由专业医师来规范操作。

（第一作者系江西省儿童医院呼吸内科副主任医师，第二作者系江西省儿童医院呼吸内科主任医师）

一周健身5次，每次练完吃两勺蛋白粉，一年不到，28岁的男子成功增肌的同时却被查出肌酐超标，肾功能受损——

正常人需要补充蛋白粉吗

□ 赵良斌

最近，一名年轻男性因长期食用蛋白粉被查出肾功能受损的报道，再次引发人们热议：过多食用蛋白粉会导致肾病吗？正常人该不该补充蛋白粉？

过量摄入蛋白质可能引发肾病

蛋白粉是一种蛋白质补充剂。蛋白质是人体需要的非常重要的营养，是组成身体内脏器官的重要成分，也是体内各种生物反应激素、酶的重要组成部分。不过，蛋白质并非补充得越多越好。

研究认为，蛋白质摄入过多会引起肾小球内高压，从而导致肾脏过滤、肾小球损伤和蛋白尿，长期摄入高蛋白会增加慢性肾病风险。此外，过量摄入蛋白质，还可能加速钙流失，发生手脚抽筋、腿部轻微疼痛等症状。

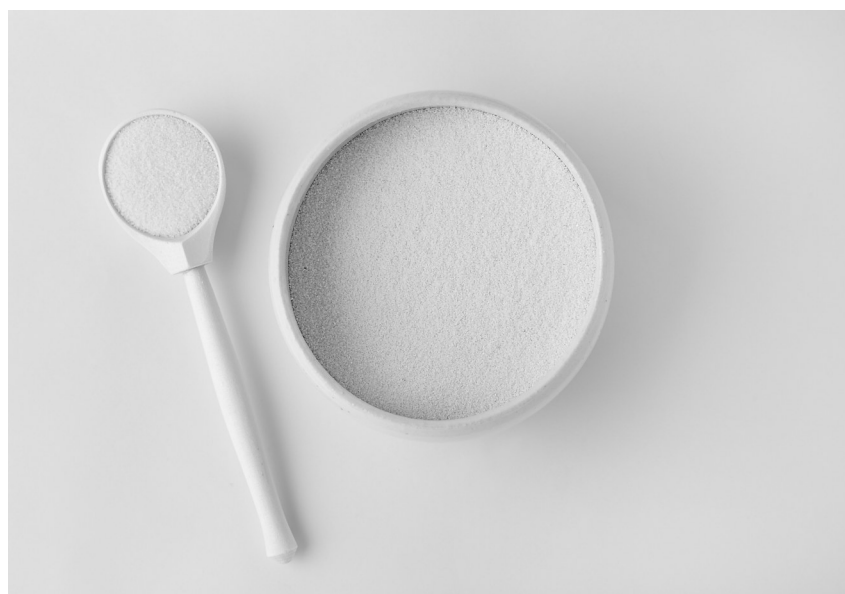
正常人无需额外补充蛋白粉

随着健康意识的提升，不少人把蛋白粉当成重要的营养补充品。其实，没有出现营养不良症状的普通人无需额外补充蛋白粉。

《中国居民膳食营养素参考摄入量（2023版）》建议，65岁以下成年人，推荐男性每天摄入65克、女性每天摄入55克蛋白质；对65岁及以上老年人，推荐男性每天摄入72克、女性每天摄入62克蛋白质。如果超过推荐量，反而可能损害人体健康。

正常情况下，成年人每天食用一杯牛奶、两个鸡蛋，就能满足人体对蛋白质的最低需求。如果饮食达不到最低要求，则可以靠吃蛋白粉来补充。

对于特殊人群，如孕妇、胃肠道功



视觉中国供图

能较弱又进食少的老年人、做过外科手术的患者、高强度健身、专业运动员等，可以在医生或营养师的指导下适量补充蛋白粉。

肾病患者应选择优质动物蛋白

肾综合征患者多数伴有低蛋白血症，可以适当补充蛋白质。但要注意，肾病患者应选择优质动物蛋白。

蛋白质来源通常包含两种：动物蛋白和植物蛋白。市面上常见的蛋白粉多以大豆为原料，属于植物蛋白，它与人体内的蛋白不是一回事。植物蛋白粉在体内分解的过程中，产生的毒素比动物蛋白粉更多，会为肾脏排毒带来更大的负担。

相关链接

蛋白粉怎么选

挑选优质蛋白粉，需要看产品的成分表中每份蛋白质的含量占比情况。一般来说，蛋白含量越高，尤其是动物蛋白比例越高，蛋白粉就越优质。

市面上的蛋白粉通常会添加各种各样的成分，如植脂末、色素、香精等，大多是为了让蛋白粉变得好喝又好闻，却不利于人体健康。

另外，大多数人都认为蛋白粉有多重保健功能。事实上，我国规定一种保健食品最多只能宣称具有两种保健功能，且保健食品外包装上需标注“本品不能代替药物”。对于那些宣传“增强抵抗力”“延缓疲劳”“抗氧化”“帮助器官损伤修复”“远记忆力下降、胸闷、烦躁”等多重功能的蛋白粉产品，建议谨慎购买。

此外，目前市场上流行的蛋白型固体饮料，是以乳及乳制品、蛋及蛋制品等其他动植物蛋白为主要原料的产品，蛋白质含量大于或等于4%，并不具备保健功能。

跌倒受伤 饮水呛咳 失智走失

做好日常护理，化解老年人三大风险

□ 衣晓峰 富精雷 科普时报记者 李丽云

不久前，年逾古稀的范老伯，一边跟朋友喝茶，一边大声说笑，没想到误将茶水呛入气管，造成剧烈咳嗽和喘息，被家人紧急送往医院。医生说，如果再晚点送医的话，范老伯的后果就难以预料了。

中国老年学和老年医学学会老年综合评估分会委员、黑龙江省老年病医院护理部主任李彩霞说：“人到晚年，身体机能逐步下降，精力、体力、脑力均大打折扣，许多健康隐患接踵而来。比如，老年人容易出现跌倒、饮水呛咳、失智走失等，因此必须加大日常护理和干预力度，帮助老年朋友化解风险。”

防跌倒：改善居家环境

跌倒是老年人最常见的意外伤害之一，也是造成老年人伤残的主要原因。调查显示，我国老年人跌倒的发生率在15%左右。全球范围内，65岁及以上老年人每年约有28%—35%的人跌倒，70岁及以上老年人每年约有32%—42%的人跌倒，因跌倒致伤者高达52.6%。

“平衡能力和行走能力降低，加上眩晕、视力模糊等因素，使得老年人跌倒受伤的概率增加。”李彩霞解释。对此，

她给出如下建议：

首先要评估和改善老年人的居家环境。对起伏不平的地板、散乱的物品和低矮的电线或晾衣绳等物件，必须加以改造和清理，挪走所有的“绊脚石”。同时，在楼梯、卫生间、床铺、沙发、厨房等经常活动的区域铺设防滑垫，安装扶手或支撑物。

其次，在安全的前提下，老年人还可以选取适宜的运动项目，进行适量的活动和锻炼。如每天坚持散步，有助于增强腿部肌肉力量和平衡感。打太极和做八段锦，以及慢跑、快走、游泳、骑自行车、跳广场舞等有氧运动，均有助于提升机体耐力，避免肌肉和骨骼的储量被岁月“偷走”。

在起身活动或外出之时，必要的辅助工具也是非常重要的，如助行器、手杖等，老年人可根据个人实际需求来选择。

防呛咳：练习用吸管强化咽喉肌

除了跌倒，呛咳也是老年人容易发生的不安全事件。在排除心脑血管病、支气管扩张、咽炎、肺炎、颈椎病等诱因外，老年人在饮水、吃饭、吃零食时

经常被呛住，通常是由于吞咽肌退化、肌力减弱或肌肉运动障碍造成的，轻者会导致感染、咳嗽、痰咳、喘憋、气短等症状，重者可引发窒息，危及生命。

如何防范呛咳带来的意外伤害？李彩霞建议，首先要改掉不良的饮食习惯和饮食方式，细嚼慢咽，减缓吃饭的速度，避免匆忙进食或狼吞虎咽。食物要切成小块并充分煮熟，尽量不吃生硬、辛辣、油腻、刺激性食物。特别是辛辣等刺激性食物易产生食道炎症，更易导致呛咳。另外，还可以拿吸管来饮水，练习用吸管能使老年人咽喉肌得到强化。

进食前后可适量喝水，保持喉咙湿润，帮助食物顺利通过，减少吞咽的不适感。需要提醒的是，老年人绝不要在情绪高涨、说笑、打闹或激动时饮水或吃东西，以免突发呛咳。一旦发生，严重者应立即送医。

防走失：佩戴定位手环或手表

年龄越大，患有健忘症、失智症的风险因素就越高。在庞大的老年群体中，患有老年痴呆症、小脑萎缩、抑郁症的人也占了一定的比例。“老人走失”已成为一个越来越严重的社会问题。

为减少悲剧的发生，李彩霞认为，首要一条是筑牢家庭环境的“栅栏”——即门窗必须牢固。家属应养成定期检查门窗安全的习惯，出门前协助老人关闭窗户。同时，可在室内或室外厅处为老人安装带有网络实时监控的摄像头，家属可在老人出门时通过信息推送等形式，第一时间了解和掌握老人行踪，防止老人“溜”出家门而家属毫不知情。此外，门锁以智能锁为好，这些锁可以由家庭成员来控制，确保老人不会在无人监督的情况下开门。

在老人外出时，应叮嘱他们随身携带身份证和手机，并把老人的名字、子女联系方式等重要信息写在或绣在老人习惯使用的物品上，或者给老人佩戴定位手环、定位手表等，以方便家人随时追踪他们的位置。

最重要的是，家庭成员应该与老人保持良好的沟通和交流，了解他们的内心需求和心理状态。李彩霞认为，倾听老年人的心声，把握他们的日常活动和喜好，满足他们的渴望和要求，有助于减少他们独自外出的欲望。老人外出时，年轻人如有条件和时间，应尽量陪同出行。

信息快递

充足睡眠可让近视风险减半

□ 宁蔚夏

我国是世界上的近视大国，青少年近视发生率很高，不同程度地影响着他们的学习和生活。深圳大学、香港中文大学和德国波茨坦大学等联合研究小组开展的一项研究显示，充足的睡眠时间、适当的体力活动和有限的屏幕时间，可明显降低学龄儿童近视发生风险。该研究成果近期发表在《临床实践中的补充疗法》杂志上。

研究小组以1423名5—13岁的中国学龄儿童为对象，通过对其父母的问卷调查，了解其睡眠、体力活动和屏幕花费时间，并根据加拿大24小时运动行为指南，分析其与学龄儿童近视发生风险之间的关系。

结果表明，符合所有该指南的儿童比例相对较低，32.46%的儿童患有近视。其中，女童近视发生风险高于男童30%；父母无近视儿童的近视发生风险降低55%；与生活在农村的儿童相比，生活在城市或城镇的儿童近视发生风险分别增加83%和60%。符合该指南中的睡眠时间指导原则的儿童，近视发生风险显著降低50%；符合睡眠时间+屏幕时间指导原则的儿童，近视发生风险显著降低53%；符合睡眠时间+屏幕时间+体力活动指导原则的儿童，近视发生风险显著降低60%。

研究人员表示，坚持该指南的三项指导原则，即保证充足的睡眠、进行适当的体力活动（含体育活动）和有效限制屏幕使用时间，对于预防学龄儿童近视的发生具有重要意义。

大脑“体检”有了评估指标

科普时报讯（实习记者王文洁）想象常规体检一样，给大脑做个“体检”，但没有参考评估指标怎么办？日前，国内首个《国民·脑健康指数》发布。这意味着，今后个体脑健康有了规范评估工具和综合指标体系。与会专家认为，这将有助于普及脑健康相关概念、开展脑健康体检工作、建立脑健康监测体系，提高公众对脑健康主动管理意识，做到脑疾病早发现早干预。

该指标体系从生理状态、心理状态、生活方式因素、相关遗传及病史因素4个方面，对个体脑健康整体水平进行了全维度评估，以实现了对风险因素的早期筛查和预警，打造脑健康“评估—干预—评估”的闭环管理模式。

《国民·脑健康指数》是由首都医科大学宣武医院李坤成教授和中国人民解放军总医院曾强教授作为首席科学家，首都师范大学梁佩鹏教授和中国科技信息研究所张秀梅研究员作为项目负责人发起的。他们邀请国内外多家医疗机构、高校、企业及行业协会、学会的专家学者组建了联合专家组，共同研发并发布了该指标体系。

梁佩鹏介绍，近期还将推出基于该指数体系的集成工具包，联合河南省人民医院、山东省立医院、同济大学附属同济医院等13家示范应用基地，共同开展真实世界评价研究并推进项目的实际落地转化。

《眼科泪器手术视频集锦》出版

科普时报讯（实习记者王文洁）由解放军总医院眼科医学部陶海教授主编、北京大学第三医院马志中教授审阅的《眼科泪器手术视频集锦》近日由中华医学电子音像出版社出版发行。

据悉，这是国内首套系统地介绍泪器病手术的視頻集锦，是中华医学会医师培训工程精品，由解放军总医院眼科医学部陶海教授团队经过查阅国内外最新文献和相关手术视频，结合多年泪器病诊治的临床实践经验录制完成。视频集锦立足临床实践，突出先进性、时效性和实用性。其内容丰富，涵盖泪道手术、泪腺手术、溢泪相关的结膜和泪阜手术等15种泪器常见手术。同时，对各种手术的适应证、禁忌证、手术器械及耗材、手术药品、主要手术步骤、术后处理、手术注意事项及并发症的处理等，均进行了较为详实地介绍。

《眼科泪器手术视频集锦》打破传统音像出版物的载体壁垒，不仅有实体U盘，还配套了详细的纸质图解手册，附手术视频的二维码，让大家更加方便地通过多种手段获取学习信息，可作为眼科临床医师学习的实用工具，也可供耳鼻喉科、整形科和影像科医师及研究生、进修生等学习参考。