

## 健康提示

## 呼吸道疾病频发,如何做好防治?



本报讯(记者 梁婧)近期我市气温变化频繁,又处于呼吸道感染病的高发季节,记者在采访中了解到,我市各

大医院呼吸道疾病就诊患者明显增多。就此情况,记者采访了市第一医院呼吸与危重症医学科副主任侯永泉。

“最近我们呼吸内科门诊的患者确实增加了,每天有120人左右,社区获得性肺炎居多,其中很大一部分是支原体肺炎。”侯永泉告诉记者,“所谓的支原体肺炎是由肺炎支原体引起的呼吸道和肺部的急性炎症改变,常同时伴有咽炎、咳嗽、头痛、肌痛等症状。治疗支原体肺炎常用的抗菌药物有大环内酯类药物、氟喹诺酮类药物和四环素类药物,大家比较熟悉的阿奇霉素就属于大环内酯类药物。抗感染治疗的疗程通常需要10至14天,部分难治性病例的疗程可延长至3周左右。不建议未满18岁的少年儿童使用氟喹诺酮类药物,不建议未满8岁的儿童使用多西环素类药物。”

“从门诊就诊情况来看,目前儿童就诊患者较多,如果不幸‘中招’,不建议家长自行给孩子服用抗生素类药物,抗生素类药物是处方药,应在医师

或药师的指导下规范使用,滥用药物可能造成孩子的不良反应。年轻、免疫力正常的健康人群,感染呼吸道疾病后一般一周左右症状就会自行缓解,而婴幼儿、老年人以及有基础疾病的人群,出现类似感冒症状应当及时去医院就诊,尽快确诊感染病原体类型并采取针对性治疗。”侯永泉说。

如何预防呼吸道传染病?侯永泉说:“主要是远离病原体,尽量少去人员密集的封闭场所,必须去时最好佩戴口罩。预防呼吸道传染病可以采用以下方法:勤洗手,使用肥皂或者洗手液并用流动水冲洗;养成良好的生活习惯,包括咳嗽和打喷嚏时要用纸巾或用手肘遮住口鼻;保证营养,提高抵抗力,适当进行运动,规律作息。另外,学龄儿童一旦感染支原体肺炎,千万不要带病上学,要注意休息,提高免疫力。”

## 贴心呵护

## 充足睡眠可让近视风险减半

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。近期,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。(据《科普时报》)



## 健康养生

## 老年人冬季养生应注意些什么?



本报讯(记者 梁婧)每年冬季寒冷的天气,都是老年慢性病患者容易急性发作的时候,因此老年人做好冬季日常防护很重要。那么,老年人冬季养生应注意些什么?为此,记者采访了市中蒙医院老年病科主任医师刘明荣。

“冬季气温不稳定,老年人极易感染呼吸道疾病。因此,老年人要注意

天气变化,及时增减衣服,避免到人流密集的地方,避免与感冒患者接触。接种流感疫苗是预防流感的有效手段,可以为健康带来多一层的保障。如出现口干、咳嗽、发烧、舌质红、苔腻、脉数,考虑是风热感冒,可选择连花清瘟胶囊、蓝芩口服液等;如出现流涕、干咳、流清鼻涕、舌质淡、苔薄、白腻、脉沉数,考虑是风寒感冒,可选择

宣肺止咳散、散风通翘等。风寒感冒也可以在家里用葱白和生姜煮水,用来发汗。老年人出现呼吸道感染一定要及时治疗,不要硬扛,因为呼吸道感染不愈往往会成为其他疾病的主要诱发因素,如引发慢性支气管炎、肺气肿、肺炎等。特别是患有冠心病、高血压病、糖尿病等疾病的老年人更易发病,而且可能导致原有疾病恶化、加重。”刘明荣告诉记者。

“气温降低,人体受寒冷刺激后全身毛细血管收缩,血液循环外周阻力加大,心脏负担加重,血压升高;加之代谢减慢,血中纤维蛋白原增加,血液粘度增高,易促血栓形成,导致心梗、中风发生。因此,老年人冬季要预防心脑血管疾病。”刘明荣说:“清淡饮食,多吃富含维生素、纤维素的食物,多饮水。要做好高血压、冠心病、糖尿病等原发病的治疗,控制血压、血糖,在医生的指导下使用药物。同时,身边常备急救药,尤其是患有慢性病的老年朋友外出时注意携带急救药品以免突发疾病。同时,定期进行心脑血管系统体检,如突发头晕、胸闷、胸痛、讲话不清、四肢乏力等症状时,应提高警惕,尤其是症状从无到有、从轻到重时,应立即就诊。”

“冬季,老年人还要防胃病。人体受寒冷刺激后血液中的组织胺增多,胃酸分泌旺盛,胃肠发生痉挛性收缩,机体抗病力及适应性也随之降低,故有胃病的老年人冬季更容易旧病复发,甚至引起胃出血、胃穿孔等严重并发症。所以,老年人要注意胃部保暖,饮食宜选用温和、清淡且易消化的食物,作息要规律,避免过度疲劳。同时要积极锻炼,改善胃肠血液循环,减少胃病发生。”刘明荣说。

“《黄帝内经》提出‘冬三月,此谓闭藏,水冰地坼,无扰乎阳,早卧晚起,必待日光。’冬季,要早睡晚起,情志方面宜收敛,保持体温,不宜出汗。忌外出过早,冬季的早晨,室外温度极低,容易诱发心脑血管病,所以最好选择上午10点以后进行室外锻炼。进补时要根据自己的身体情况辩证用膳,肾主咸味,心主苦味,咸能胜苦,故冬季饮食之味宜减咸增苦,以补心气,固肾气。气虚者,气短、乏力、易出汗,可食人参、黄芪;血虚面黄、头晕眼花,可食当归、阿胶、枸杞子;咽干、舌红、手足心发热,可食百合、麦冬、天冬,滋阴生津;阳虚,自觉发冷、四肢冰冷、腰困、小便清长,补阳的药物可选杜仲、鹿茸,食补最优的选择是羊肉。”刘明荣说。

## 健康资讯

## 结伴休闲可减二成阿尔茨海默病



(男性23533人,女性27402人)为对象,分为不参加休闲活动、单独参加休闲活动、参加集体休闲活动3组,并进行为期6年的追踪,分析休闲活动的实施状况与阿尔茨海默病风险之间的关系。

结果显示,在调整潜在的混杂因素后,与单独参加休闲活动的人相比,参加集体休闲活动的人阿尔茨海默病风险降低21%,而不参加休闲活动的人阿尔茨海默病风险则上升30%。

研究人员指出,为预防阿尔茨海默病,不仅老人要积极参加各种休闲娱乐活动,而且最好结伴而行,人多会玩得更开心、更热闹。

(据《中国妇女报》)

近期,日本千叶大学、筑波大学和国立老年医学和老年学中心研究小组在国际《预防医学》杂志发表的一项研究表明,与单独参加休闲活动相比,参加集体休闲活动可降低二成阿尔茨海默病风险。

研究小组以参加日本老年学评估研究的50935名65岁及以上老人

## 肠道真菌可预测肿瘤免疫治疗疗效

近日,上海交通大学医学院附属仁济医院消化科研究员陈豪燕和研究员洪浩团队,首次揭示了肠道真菌具有预测肿瘤免疫治疗疗效的作用,且肠道真菌预测准确性较细菌更高。该研究为筛选肿瘤免疫治疗的应答者及提高免疫治疗的适用性提供了新思路。研究成果日前在线发表于《细胞》子刊《细胞·宿主与微生物》。

肿瘤免疫检查点抑制剂(ICB)的研发是癌症治疗的重大突破。然而,只有一小部分癌症患者对ICB治疗有应答反应。近年来,越来越多的研究表明,肠道菌群结构能影响癌症患者使用ICB的有效性。然而,人体肠道菌群的构成主要由饮食和生活方式决定,不同地区或人种间的肠道菌群构成存在明显差异。因此,先前研究中与ICB疗效相关的肠道菌群特征结果并不一致。

为了解决这个问题,有学者对相关研究进行了整合分析,以确定在不同研究中普遍存在的能预测ICB应答的细菌,并对细菌的预测性能进行了评估。然而,肠道细菌的预测效果并不令人满意。

真菌是人类肠道微生物群中不可或缺的一部分,在塑造宿主免疫和维持肠道内稳态方面起着至关重要的作用。但肠道真菌与ICB应答的关系目前尚不清楚。

此项研究整合了来自不同国家、不同肿瘤类型的使用ICB治疗的患者的9个宏基因组队列,同时计算了肠道真菌及细菌双界微生物组丰度,发现了可用于预测ICB治疗应答的真菌及细菌标志物。研究团队通过



构建随机森林模型,预测癌症患者对ICB的应答反应。

结果显示,肠道真菌具有良好的预测效能且其预测效能比细菌更高。此外,整合细菌及真菌双界标志物进行预测时会达到最好的预测效能。根据真菌标志物预测的ICB治疗的应答者,其肿瘤免疫微环境中更多的耗竭性T细胞浸润,且该类患者的生存期优于不应答者。双界网络分析及微生物功能预测分析表明,真菌能在应答者肠道中将淀粉发酵成短链脂肪酸,从而促进ICB治疗的应答。

“这项研究首次揭示了ICB治疗的应答者及不应答者全面的泛癌肠道真菌谱,发现了具有良好预测性能的双界微生物标志物,突出了真菌在预测免疫治疗疗效方面的潜力,有望提高ICB治疗的适用性,为利用双界微生物标志物预测ICB疗效、改善应答提供新思路。”陈豪燕认为。(据《科技日报》)

## 吃坚果可提高男性的生育能力



发表于最近出版的《营养学进展》上的一项研究称,每天摄入坚果可以提高男性的精子质量。

由澳大利亚莫纳什大学进行的这项研究包括四篇论文,其中有两项随机临床试验:让18~35岁的健康男性每天至少吃60克(两把)坚果。其中一项试验每天提供75克全壳英国核桃,持续12周;另一项试验每天提供30克核桃、15克杏仁和15克榛子,持续14周。对照组吃类似的不含坚果的饮食。研究发现吃坚果组

的男性精子质量有所提高,但精子浓度没有提高。这些试验表明,吃坚果的人可能更健康。

研究人员表示,虽然使用了特定的坚果,但只要食用这些坚果的人没有过敏问题,其他组合可能也会有帮助。坚果中高浓度的omega-3多不饱和脂肪、膳食纤维、维生素、矿物质和多酚类物质可以改善生殖健康。但目前还没有随机的临床试验来研究食用坚果对女性生育能力的影响。(据《中国妇女报》)

## 育儿百科

## 冬季宝宝腹泻怎么办?

本报讯(记者 梁婧)冬季,如果孩子突发腹泻,很多父母都会格外担忧,常常会盲目采取一些措施。其实,遇到这种情况,家长应该先了解腹泻原因,再采取正确措施应对。内蒙古妇幼保健院儿内科学士王宣茹在接受记者采访时说。

“小儿突发腹泻的原因有很多。”王宣茹告诉记者,“比如病毒感染,冬季比较常见的是轮状病毒,轮状病毒感染会导致小儿出现腹泻。出现轮状病毒感染时,小儿大便多呈蛋花汤样,带有少量黏液,没有腥臭味。一般来讲,病毒引起的腹泻起病急,潜伏期在1至3天,病程大约1周左右。而且在发病初期孩子往往伴有发热、流鼻涕、咳嗽等感冒症状。王宣茹说,身体受寒,过多摄取冰冷的食物,晚上睡觉踢被子,气温下降没有及时增加衣物等,都会导致寒气温

侵而诱发腹泻。一般身体受寒所导致的腹泻大便多呈水状,而且有泡沫状,此外儿童会有头晕头痛等症状。还有积食,儿童积食也是导致腹泻或者便秘的一个原因,因为儿童的肠胃功能比较弱,如果过多摄取食物会导致消化功能下降,让食物堆积在肠道中诱发积食。一旦出现积食的情况,肠胃功能紊乱,很容易发生腹泻。还有就是脾胃虚弱,脾胃虚弱腹泻在儿童群体中也较常见,因为儿童的身体免疫力比较弱,肠胃功能发育不完善,容易有脾胃虚弱的现象。而脾胃虚弱很容易导致消化不良,肠胃功能也容易出现问题。在这种情况下,一旦受到外界因素刺激,就会发生腹泻。”

那么,小儿腹泻要注意什么呢?王宣茹说:“首先要注意饮食卫生,经常腹泻的小儿肠道比较脆

弱,要非常注意饮食卫生。在饮食方面,要以清淡饮食为主,多吃一些粗纤维、维生素含量高的食物,慎用通便的食物,禁食生冷食物,生食如果不处理干净,大都含有细菌,很容易引起腹泻。其次是养成良好的卫生习惯,小儿腹泻主要多发于两岁以内的婴幼儿,这个年龄段的小儿对外界充满好奇,他们不知道哪个东西不可以摸,哪个东西不可以吃,经常会抓着手里的玩具就往嘴里塞,因此家长要提前给孩子经常玩的玩具消毒,并随时观察,避免孩子把不干净的东西塞进嘴里。此外,在给孩子吃东西之前要认真给孩子洗手,避免玩具上的细菌病毒经口进入胃肠道。小儿的贴身衣服要单独清洗,及时烘干。另外要避免小儿着凉,婴幼儿腹部容易受风寒导致胃肠道感

冒从而引起急性腹泻的症状。所以在季节转换的时候,家长要注意给小儿保暖,尤其是在脐部和颈部,不能受风。在小儿玩耍出汗以后,也要防止受凉。人体出汗以后,毛孔打开,只要有一点风,就容易引起感冒,所以家长在小儿出汗以后要及时给小儿洗澡,更换衣物。如果发现小儿有大便性状改变、次数增多等腹泻症状时要及时带孩子就医,去医院做相应检查,以免腹泻过度引起电解质紊乱、脱水等严重并发症。”

最后,王宣茹提醒:“儿童腹泻虽然比较常见,但引发腹泻的原因有很多,所以父母在孩子突发腹泻时,要及时了解原因才能采取正确的措施。另外,要知道孩子的肠胃功能比较弱,在日常要注意保护好孩子的肠胃,避免出现腹泻。”