

## 支原体感染或肺炎有什么症状？治疗药物有哪些？

### 什么是肺炎支原体？

肺炎支原体是一种介于细菌和病毒之间、目前世界上已知能独立生存的最小微生物。肺炎支原体无细胞壁结构，像是没有穿“外套”的细菌。

75%酒精和含氯消毒剂（如84消毒液）均可以杀灭肺炎支原体。

### 支原体肺炎的主要症状有两个



发热



咳嗽

其中，咳嗽初起是阵发性干咳，进展中会有咯痰。有人会出现胸痛、咽痛、头痛等症状，少数人出现紫绀、呼吸困难等现象，应及时到医院就诊。

【目前，一线治疗药物主要是大环内酯类抗生素】

### 常用的有



阿奇霉素



红霉素



克拉霉素

等

抗生素类药物属于处方药，需要在医生的指导下用药。

在临床上，有的儿童出现耐药现象，治疗效果不太好。

研究显示，在支原体感染或肺炎治疗上，耐药者和不耐药者并没有太大差异。主要差异是耐药者的退热时间延后、病程较长，但重症的比例差别不明显。

注意室内通风，尽量避免到人群密集和通风不良的公共场所，必须去时戴好口罩。咳嗽或打喷嚏时，用纸巾掩住口鼻。保持手卫生，经常用肥皂、洗手液在流动水下洗手。学校、幼儿园等场所要注意通风消毒，避免出现聚集性感染。



## 怎么区分流感和新冠疫苗怎么选

现在正值流感季，多种疾病处于流行高发期，如何在秋季做好针对病毒性感染的科学防治成为大家关心的话题。

如何从症状上区分流感和新冠病毒感染？不同病毒感染的治疗方案有何区别？流感疫苗该如何选择？在哪些情况下应该尽快进行抗病毒治疗？

针对上述问题，记者采访了北京大学人民医院感染科副主任医师陈美芳，带来了流感季科学防治指南。

问：近日，据调查显示，有19.1%的受访者在出现流感或新冠病毒感染的症状后，不知是感染了新冠病毒还是流感。我们如何从症状上区分到底是流感还是新冠病毒感染，或是叠加感染的情况呢？

陈美芳：判断是流感、新冠病毒感染还是叠加感染，在临床症状方面直接鉴别有一定难度。流感临床症状主要有：畏寒、高热、乏力、肌肉酸痛、头痛等全身毒血症状，同时可伴有咳嗽、咽痛、流涕等呼吸道症状。总体来说，全身毒血症状重，呼吸症状相对轻。而嗅觉和味觉异常是新冠病毒感染独特的伴有症状。早期鉴别和明确诊断，需要通过同时对新型冠状病毒和流感病毒的抗原和核酸进行检测。抗原检测大家可以自行居家完成，但注意采样需严格按照说明书完成，避免假阴性。因早期阳性率偏低，有的需连续多次检测。如仍不能排除感染，则需要核酸检测，因核酸检测敏感性较高。后期可以通过抗体检测来协助明确诊断。

问：流感和新冠病毒感染需要分情况治疗吗？

陈美芳：抗病毒是治疗及控制两种病毒感染的重要手段，故两者总体原则是应尽早抗病毒治疗，越早越好。但两者在治疗上还是有一些不同。

抗病毒治疗，尽可能在48小时内，以减少并发症，降低病死率，缩短住院时间；当然重症患者发病时间超过48小时的，依然可以从获益。

对以下疑似或确诊流感患者情况之一的应立即启动抗病毒治疗，不论是否接种过流感疫苗：(1)因流感需要住院的患者，不论住院前的发病时间长短；(2)有流感重症高危因素的就诊患者，不论就诊前发病时间长短；(3)门急诊就诊、病情严重的患者，不论发病时间长短；(4)非重症型且无重症流感高危因素的患者，应充分评估风险和收益，考虑是否给予抗病毒治疗。但在流感流行季，为阻断传播，此类患者不论是否接种过流感疫苗，只要符合以下条件之一，就应考虑抗病毒治疗：①有症状的患者，与其接触的家庭成员有流感重症高危因素的（特别是严重免疫功能低下者）。②有症状的医护人员，且常规治疗/护理有流感重症高危因素的患者（特别是严重免疫功能低下的患者）。

流感病例符合以下情况之一时，诊断为重症型流感：(1)持续高热大于3天，伴有剧烈咳嗽、咳脓痰、血痰，或胸痛；(2)呼吸频率快，呼吸困难，口唇紫绀；(3)神志改变：反应迟钝、嗜睡、躁动、惊厥等；(4)严重呕吐、腹泻，出现脱水表现；(5)合并肺炎；(6)原有基础疾病明显加重；(7)需要住院治疗的其他临床情况。

问：可以口服抗病毒药物预防流感感染吗？

陈美芳：可以，可根据自己实际情况选择奥司他韦或阿比多尔等药物进行预防性抗病毒治疗。

问：流感疫苗每个人都接种吗？

陈美芳：接种流感疫苗是预防流感最有效的手段。《中国流感疫苗预防接种技术指南(2023-2024)》建议所有≥6月龄且无接种禁忌的人都应接种流感疫苗。优先推荐以下重点和重症高危人群及时接种：(1)医务人员，包括临床救治人员、公共卫生人员、卫生检疫人员等；(2)60岁及以上的老年人；(3)罹患一种或多种慢性病人群；(4)养老机构、长期护理机构、福利院等人群聚集场所脆弱人群及员工；(5)孕妇；(6)6个月-5岁儿童；(7)6月龄以下婴儿的家庭成员和看护人员；(8)托幼机构、中小学校和监管场所等重点场所人群；(9)BMI大



于30kg/m<sup>2</sup>的人群。

问：如何选择流感疫苗？

陈美芳：《中国流感疫苗预防接种技术指南(2023-2024)》中提到，我国批准上市的流感疫苗包括三价灭活疫苗(IIV3)、三价减毒活疫苗(LAIV3)和四价灭活疫苗(IIV4)。灭活疫苗分裂解疫苗和亚单位疫苗，可用于≥6月龄人群接种。三价减毒活疫苗，用于3-17岁人群。

从接种剂次上来说，对于流感病毒灭活疫苗，6月龄-8岁儿童，如既往未接种过流感疫苗，首次接种时，应接种2剂次，间隔≥4周；2022-2023年度或以前接种过1剂次或以上流感疫苗，则接种1剂次；9岁及以上儿童和成人无论是否既往接种过流感疫苗，仅需接种1剂次。对于流感病毒减毒活疫苗，无论是否接种过流感疫苗，仅接种1剂次。

问：为预防叠加感染，新冠疫苗和流感疫苗需要同时注射吗？

陈美芳：结合世界卫生组织关于流感疫苗和新冠疫苗同时接种的建议，并结合国内外研究进展，《中国流感疫苗预防接种技术指南(2023-2024)》建议18岁及以上人群可在一次接受免疫服务时，在两侧肢体分别接种灭活流感疫苗和新冠疫苗；18岁以下的人群，建议流感疫苗与新冠疫苗接种间隔仍大于14天。



## 橘子都有哪些营养

橘子是一种非常方便吃的水果，忙碌的时候不需要清洗，扒皮即可食用。气味芳香扑鼻，口感酸甜可口，汁水丰富，对于爱吃水果的小伙伴来说，根本无法拒绝。

那橘子都有哪些营养呢？如果每天都吃1个橘子，身体会有什么变化？今天我们就一起来聊一聊。

### 橘子有啥营养

橘子含有的可溶性糖、有机酸、类黄酮和柠檬苦素类物质等共同赋予了橘子独特的风味。

橘子的营养还不错，虽然膳食纤维的含量不是很丰富，但维生素C和矿物质钾的含量还不错。《中国食物成分表》中列出了多种橘子的营养成分，虽然不同品种之间会有差异，但并不是很大。

从表中可以看出，常见橘子品种中热量最低的是小叶桔，膳食纤维最丰富的是蜜橘和金桔，维生素C含量较高的是橘柑和金橘，最补钾的是三湖红橘。另外，橘子也富含胡萝卜素和叶酸，其中叶酸的含量为52.9微克/100克，是苹果的8.4倍。

### 每天吃1个橘子身体会有什么变化

橘子酸甜可口，扒皮就能吃。无论在家还是旅行，都非常方便。如果能每天吃1个橘子，对身体也有不少健康益处。

#### (1)促进皮肤健康

橘子的维生素C含量通常在20—40mg/100g之间，每天吃2只大橘子，就能基本满足一天的维生素需求。饮食中摄入充足的维生素C，不仅有助于身体维持正常的免疫功能，也有助于保持皮肤弹性，预防皮肤干燥和长皱纹。

#### (2)平稳血压

橘子中的钾含量还不错，摄入钾含量高的水果能帮助我们更好地平稳血压水平。

#### (3)保护眼睛

橘子中的胡萝卜素含量通常在370—5140微克/100克，常见橘子品种中，胡萝卜素含量较高的是小叶桔和早橘，含量分别为2460微克/100克和5140微克/100克。饮食中多摄入富含胡萝卜素的食品，对眼睛和皮肤的健康有益。

#### (4)有利于胎儿健康发育

在常见水果中橘子是补充叶酸不错的选择，吃1个大橘子就能满足备孕女性近13%的叶酸需求，最可贵的是橘子能直接生吃，减少了叶酸在烹调受热下的损失。我国《中国居民膳食指南》中建议，孕女性需持续补充叶酸3个月，每天400微克并且持续孕期，这有助于预防胎儿神经管畸形。

不过，考虑到叶酸的重要作用，和饮食摄入的不确定性，建议备孕、怀孕者，直接服用叶酸补充剂。

#### (5)保护心血管

除了备孕期和孕期女性，普通人也得注意叶酸的补充。因为普通人缺乏叶酸会影响同型半胱氨酸的代谢过程，容易导致高同型半胱氨酸血症，进而增加冠状动脉性心脏病、高血压、2型糖尿病、老年痴呆、抑郁症的风险。另外，普通人缺叶酸也会增加患巨幼红细胞性贫血的风险。

别吃太多小心“变黄”又“上火”虽说橘子是好吃又营养的水果，但也不能狂吃。否则不仅会导致皮肤暂时“变黄”，还会“上火”，出现牙龈肿痛、口干舌燥等症状。这是因为，首先橘子中含有丰富的胡萝卜素，一次摄入太多会导致“高胡萝卜素血症”。听名字好像挺吓人，但其实不用担心，对健康是没有危害的，只是会让我们的皮肤暂时性变黄，只要停止摄入富含胡萝卜素的食品一周左右的时间就能让皮肤逐渐恢复到原来的颜色。

其次，橘子吃太多之所以会“上火”，就是因为它的含糖量不低，一般都在10%以上。大量的糖会增加细胞的渗透压，导致喉咙干燥，引起口腔、嗓子、牙龈等部位不适；橘子中还含有大量的有机酸能引起口腔损伤，如口灼伤

合征；橘子中的果糖也可能会引发人体的急性炎症。

所以，吃橘子得适可而止，如果全天水果都打算吃橘子，最多别超过4个。吃完以后要记得及时漱口，可避免出现“上火”症状。

### 橘子全身都是宝

#### (1)橘子中的白丝值得吃吗？

至于橘子中的白丝，很多人可能不太喜欢它的口感，实际上橘子瓣上的这种白丝叫橘络。现代研究表明，橘络除了含有膳食纤维成分之外，还含有黄酮类、挥发油类等化学成分，而其活性成分主要为黄酮类化合物，其中黄酮类物质主要为橙皮苷，具有抗氧化等作用。

不过，橘子上的橘络很少，即使吃半斤橘子摄入的量也不多，就别指望吃它来获得什么特殊的功效啦。对于不讨厌它的小伙伴，建议直接吃了它，能帮你补充一点膳食纤维，如果你实在不喜欢吃，那也无需勉强。

#### (2)橘子皮就是陈皮吗？

为了吃橘子不浪费，很多人会把橘子皮晒干了以后泡水喝，以为这就是所谓的“陈皮”了。其实，我们自己晒干的橘子皮并不是真正的陈皮。

陈皮为芸香科植物橘及其栽培变种的成熟干燥果皮，始载于《神农本草经》。陈皮本质是用橘子皮做的，只不过因为时间不同，人们给它起的名字不一样。超过三年的叫陈皮，此阶段皮含水分、糖分和挥发油较少，不易烧皮、返潮、霉变和虫蛀，颜色较深，不带鲜果气味。

不超过三年的叫柑皮或果皮，此阶段的橘子皮含水分、糖分和挥发油较多，易烧皮、返潮、霉变和虫蛀，颜色较浅，带鲜果气味。所以，我们自己晒干的橘子皮并不叫“陈皮”，但把它放三年后，就可以叫陈皮了。

如果是路边卖的橘子最好别把橘子皮用来泡水喝或做菜，避免皮上农残超标，反而对身体有害。如果你很喜欢它的味道，可以晒干后放在枕边或者做个香包，会散发诱人的香味。



## 如何合理搭配“清淡饮食”

“孩子发烧了，这两天清淡饮食”“孩子吃得太过油腻，需要清淡饮食”……家长们经常能听到医生告知孩子需要“清淡饮食”，有的家长认为“清淡饮食”是给孩子吃稀粥、面条、咸菜，有的家长认为是给孩子吃肉、蛋和奶，有的家长就用清水煮菜给孩子吃……这些做法对吗？究竟什么才是“清淡饮食”？

### 何谓“清淡饮食”

清淡指的是味道淡，即调味清淡，而非食物种类的单一。在《中国居民膳食指南》中提到平衡膳食准则的八条原则，第一条便是“食物多样，合理搭配”。真正的“清淡饮食”是建立在食物多样化的基础上，合理搭配营养，是低盐、低脂、低胆固醇、低精制糖、低辛辣刺激的健康饮食，并非素食，也绝非无盐、无油脂、无糖的饮食。

### 为何需要“清淡饮食”

中医认为“正气存内、邪不可干”，也就是说人的体质越强，正气充足，就越不容易患病。当有病邪侵犯孩子的身体时，或孩子肠胃功能弱时，进食辛辣、油腻、高热量的饭菜就等于给要“行军打仗”的“正气”增加了“负重”，导致正气逐渐衰弱。

因此，将饭菜原本厚重的调味减少、适当减少热量的摄入，以减少消化系统的负担，更有利于身体的康复。但不能因此减少正常的食物种类摄入，只给孩子喝粥、吃清水煮菜、吃咸菜，是不行的。

### 如何做到“清淡饮食”

在《素问》中，有“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气”的说法。《中国居民膳食指南》中也提到儿童需每日摄入的食物种类包括：谷类、蔬菜、水果、肉类、蛋类、豆类、奶类、水、油盐及坚果，并提到烹调菜肴宜采用蒸、煮等方式，尽量少用油炸、烤等方式。

“清淡饮食”具有普遍性，对2岁以上的儿童均适用。当然，特定情况也需灵活调整。比如常户外运动的孩子，可以增加蛋白质和热量的摄入。夏季多汗，需要补充水和盐分，饮食



就可以适量添加盐。

对于意志力不强、挑食严重的孩子，也不可一味追求调味的“清淡”，而忽视了孩子的食欲，若是淡化了食欲，造成了营养不良，那反而得不偿失。希望家长都能找到适合自己孩子的“清淡饮食”，让孩子远离疾病，茁壮成长。

## 女性更年期如何调养

情绪烦躁、心情郁闷、潮热盗汗、睡眠不佳、腰酸腿痛、提不起劲……中年女性常出现这些更年期症状。更年期与青春期一样，是人的一个生命阶段，面对更年期，女性该怎么办？

### 什么是更年期

更年期是指人体从生殖期过渡到老年的一个特殊生理阶段，也是多种老年疾病的萌芽期。女性更年期一般出现在40岁至60岁这个年龄段。

### 更年期有哪些表现

#### 1.月经异常

40岁以上的妇女月经延期、月经量少、规律的月经突然停止，排除其他疾病因素，月经异常通常是更年期最早期的信号。

#### 2.精神症状

更年期女性常出现情绪不稳定、急躁、抑郁、多疑、记忆力减退、敏感、精力不集中、感觉异常(麻木、刺痛、蚁走感)等症状。

#### 3.泌尿、生殖系统症状

更年期女性常出现尿频或排尿不畅，易引发尿路感染或尿失禁。

#### 4.心血管系统症状

更年期女性常出现阵发性发热、汗出(潮热)、心慌，也有人表现为更年期假性心绞痛、更年期高血压。

#### 5.骨质疏松、易骨折

由于雌激素水平的下降，导致骨量下降、骨结构破坏，更年期女性常出现骨密度下降、腰背肌肉酸痛、活动不慎出现骨折等情况。

### 更年期如何调养

更年期症状会给日常生活带来不同程度的困扰，如果懂得提早调养，不仅可以延缓更年期的到来，更可以减轻更年期身体的不适。

#### 1.饮食调养

食用安神食物：黄豆、山药、红枣、百合等，这些食物有助于改善更年期女性尿频、失眠等症状。

食用含钙食物：海带、紫菜、发菜、黑木耳、黑芝麻等黑色食物和牛奶，这些食物能帮助补充钙质，减缓夜间盗汗、腿部抽筋、情绪沮丧等问题。

食用B族维生素含量高的食物：小米、麦片、豆类、瘦肉、牛奶、绿叶菜等均有保健神经系统、促进消化、镇静安眠的功效。

少喝咖啡与酒：咖啡因和过量的酒精会干扰睡眠，也会影响体内激素水平，让骨质流失得更快。

#### 2.心理调养

更年期的心理调养很重要。《黄帝内经·素问》记载：“百病皆生于气也，怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下……”应正确认识更年期是每个人必然经历的生理变化过程，不必过分焦虑，应保持乐观情绪，调整好心态，多参加社团活动、结交知心好友，及时与家人诉说内心的苦闷，释放不良情绪，让心境变年轻。

#### 3.中药调养

中医认为，更年期综合征是由于女性肾气渐衰，冲任亏虚所引起的，与体内阴阳失衡、脏腑气血失调有关。通过合理的中药调理能改善相应的不适症状。

潮热：大多以阴虚火旺为主，从滋阴潜阳入手，可用桂枝龙骨牡蛎汤加减或六味地黄丸加减，能获得较好疗效。

遗尿：大多因肾气亏虚，以补肾为主，或补中益气，可用金匮肾气丸、济生肾气丸或补中益气汤加减。

失眠：大多因为心阴亏虚或心火偏亢，根据具体情况，可用养心安神清心火之法，如柏木味或酸枣仁汤加减。

心烦易怒：大多为肝郁化火，以疏肝理气为主，可用丹栀逍遥散合甘麦大枣汤加减，可获良效。

来源：央视网、健康中国等

## 公告

山西朔州平鲁区茂华东易煤业有限公司职工王伟(身份证号码:140603197406201019)、王一翔(身份证号码:140603198306210510)、孙岗(身份证:140603197506050537)不在岗时间连续超过15日,严重违反了东易公司的规章制度,根据《劳动合同法》第三十九条第二款:“劳动者有下列情形之一的,用人单位可以解除劳动合同:(二)严重违反用人单位的规

章制度的。且王一翔、王伟已被依法追究刑事责任。东易公司决定依法与其解除劳动合同。现特此通知以上三位职工,请即日起15日内与公司办理相关离职手续。逾期不办理相关手续,不影响本通知的解除效力。特此公告  
山西朔州平鲁区茂华东易煤业有限公司  
2023年10月18日

## 声明

母亲石赋权不慎将孩子武铎和武好的《出生医学证明》丢失，武铎的编号：L140511628；武好的编号：J140159414，现声明作废。