

# 流感来袭 这些防治要点需牢记



中国疾控中心监测数据显示,目前,流感是引起当前医疗机构急性呼吸道感染就诊患者增加的主要疾病。不过,流感检测阳性率上升趋势已经减缓,人偏肺病毒检测阳性率处于平台波动,北方省份阳性率上升趋势。如何有效应对流感传播,更好保护自己?

与普通感冒相比,流感的传播速度快、感染范围广。中国国家流感中心专家介绍,流感是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病。流感病毒传染性较强,人群普遍易感。孕妇、婴幼儿、老年人、慢性病患者等高风险人群感染流感病毒后,健康危害较为严重,发生重症的风险也较高。

北京儿童医院主任医师王荃介绍,儿童感染流感的主要表现为发热,还可

能伴有肌肉痛、头痛、咳嗽、流鼻涕、咽痛等症状,且儿童更有可能出现恶心、呕吐和腹泻。有的孩子还会发生热性惊厥,这时要让孩子躺在安全、平坦的床上或地毯上,一定不要给孩子喂食,如果惊厥发作超过5分钟,需尽快送往医院。

“确诊流感后,需在48小时内使用抗流感病毒的药品。”王荃提醒,感染流感不要使用抗菌药,可以针对咳嗽、鼻塞、发烧等症状,选择缓解症状药物。

目前抗流感病毒药物中,奥司他韦和玛巴洛沙韦两款药物由于见效快、阻断病毒传播机制明确为人们所熟知。

据了解,两种药的作用靶点不同。“奥司他韦是神经氨酸酶抑制剂,神经氨酸酶可抑制病毒重要的蛋白活性,起到阻断病毒的效果。”河北省邯郸市人

民医院院长、主任药师李楠告诉记者,玛巴洛沙韦作为前体物质进入人体后,可合成一种能直接抑制病毒内部核蛋白的物质——巴洛沙韦,从而阻止病毒复制。

一项发表在《柳叶刀·感染病学》上的研究显示,相较于奥司他韦,玛巴洛沙韦能更快地阻止病毒排毒,所需时间约48小时。“有的患者吃奥司他韦效果不明显,服用玛巴洛沙韦或将更好地缓解症状。”李楠说。

李楠也提醒,当前有的患者可能同时感染多种病原体。想“药到病除”,最重要的是及时就医,明确病原体,然后对症下药。此外,尽管玛巴洛沙韦能抑制病毒复制,但其没有预防流感病毒感染

的功能,不能替代流感疫苗。预防流感最有效、最经济的方式仍是接种流感疫苗。北京市通州区次渠社区卫生服务中心主任解艳涛在此前的国家卫生健康委发布会上说,接种流感疫苗可显著降低发病和发生严重并发症的风险。上海市闵行区古美社区卫生服务中心全科副主任医师刘韬建议,要尽量在呼吸道疾病高发季节来临前接种流感疫苗,一般每年入秋后就可进行接种。

专家表示,如果错过最佳接种期,也可接种疫苗,注射2至4周后可获得保护性抗体。李楠提醒,感冒生病期间不能接种疫苗,流感彻底痊愈后应至少间隔5天再接种疫苗,一般需要停抗病毒药1周才能接种流感疫苗。

(据《科技日报》)

## 大白菜上洗不掉的“黑点”到底是什么 能吃吗



冬季一到,白菜就成了餐桌上的常客。它价格实惠,味道可口,做法丰富,不管是炒着吃、煮着吃、炖着吃还是腌着吃,都别有一番风味。

### 营养丰富益处多

白菜的营养价值相当高,富含多种维生素,尤其是维生素C的含量甚至比橙子、橘子、柚子等柑橘类水果都高,每天吃300克白菜就能满足人体每日维生素C需求。

吃白菜还能补充钙、钾以及多酚和黄酮类物质,白菜中的膳食纤维更是肠道“小卫士”,能促进肠道蠕动,帮助消化。

总之,日常多吃点白菜,对身体真的很不错。

### 白菜叶子上有洗不掉的小黑点是咋回事?

这是白菜的一种生理性病害,叫“白菜芝麻斑斑病”。它的形成和氮肥施用量有关系,氮肥用多了,就容易出现小黑点。

相对而言,生长周期短、叶球松散的白菜,小黑点会少一些。

### 长了小黑点的白菜还能不能吃呢?

一般来说,小黑点只是不好看,对白菜的营养和味道都没什么大影响,可以正常吃,不会对身体不好。不过如果是下面这种黑斑,就要小心了,这说明白菜很可能已经变质发霉,最好别吃。

### 白菜要这样挑、这样放

挑白菜的时候,要选那种叶片完整、颜色鲜绿、没有黑斑,还透着一股清新气味的。

买回来以后,放在干燥通风的阴凉地,能让白菜保持新鲜,小黑点也不容易长出来或加重。

(据光明网)

## 餐桌上的鲜味密码



鲜味能促进食欲,增加营养摄入,对人体新陈代谢也有一定助益。然而对于鲜味,仁者见仁,智者见智,甚至很难形容它究竟是种什么样的味道。这主要是因为其来源多种多样。

**游离氨基酸。**100多年前,日本化学家池田菊苗从海带汤里提取出一些晶体,主要成分是谷氨酸钠,也就是如今常用来提鲜的调味品——味精。

**呈味核苷酸。**核苷酸是存在于大多数食物中的一种滋味活性物质,目前已发现的呈味核苷酸有30多种,其中最常见的是肌苷酸和鸟苷酸。

**呈味寡肽。**寡肽是蛋白质部分水解的产物,介于蛋白质与游离氨基酸之间,常常以2至10个游离氨基酸缩合而成,能够直接参与消化吸收。呈味寡肽种类众多、风味多样,通常可分为酸味肽、甜味肽、苦味肽、咸味肽和鲜味肽。

**有机酸。**有机酸有很多种,通常用于提鲜的是琥珀酸二钠,这是我国食品添加剂标准中唯一可使用的有机酸类鲜味剂。

以上带来鲜味的成分,往往复合在一起。它们复合在一起时,鲜味不是相加,而是相乘的关系,可以将食物的鲜味放大很多倍,并呈现出更加和谐的效果。

(据《厦门晚报》)

## 维持羊水平衡 构筑“生命之泉”安全屏障

本报记者 李莹 见习记者 陈君奕

羊水是胎儿在母体内的“生命之泉”,对维持胎儿体液平衡、促进胎儿发育具有重要作用。许多孕妈妈常会产生疑问:怀孕期间是不是羊水越多越好?羊水量多是不是能更好保护胎儿?对此,记者采访了银川市妇幼保健院产科副主任医师谷爱伟。

产妇王女士近期在银川市妇幼保健院产科接受了一场特殊手术——为腹中过量的羊水实施“减负”术。王女士目前为孕31+6周孕周,产检时发现腹内胎儿先天性消化道异常,不能正常吞咽羊水,导致羊水过多。经超声提示羊水量达40.7厘米,出现腹部紧绷、胸

闷、气短、坐卧不安等症状,睡眠也受到严重影响。医生对王女士的身体情况进行了评估,建议可通过羊膜腔穿刺“放水法”(羊水减量术)来缓解孕妈妈症状,延长孕周。

王女士接受了医生建议,通过超声引导,避开胎儿,选定穿刺点,成功负压抽取羊水1700毫升,降低子宫张力及羊膜腔压力,术后王女士感到十分轻松,返回病房后,由医护人员予以保胎治疗,产妇于34+2周进行了剖宫产手术,新生儿出生后,医生及时予以手术治疗,帮助孩子渡过难关。

谷爱伟介绍,一般孕妇在孕38周左右羊水量最多,然后逐渐减少,足月时羊水量大约为700毫升-800毫升。妊娠期间羊水量超过2000毫升、最大羊水深度超过8厘米或羊水指数超过25厘米,均称为羊水过多,羊水过多的发生率虽不到1%,但也不容小觑,当胎儿受羊水压迫,会导致羊膜腔张力增高、胎盘表面压力增高,孕妇容易发生呼吸困难、先兆早产等,胎儿也容易出现早产、脐带脱垂等问题。

孕39周的张女士,一直有强烈的顺产意愿,临产前,她到医院进行产前评估,但检查结果并不理想,医生告诉她目前羊水过多,顺产的成功率很低,还容易

出现胎儿胎心异常的可能性,甚至使得胎盘表面压力因羊水过多而升高,导致胎儿面临较高的窒息死亡风险。这让张女士和丈夫忧心忡忡,倍感困扰。

医生评估后,建议张女士可以通过快速羊水减量术,去除过多的羊水,减轻对胎儿的压迫,维持新生儿正常呼吸,如果术后母体和胎儿都没有出现其他不适症状,胎儿可在成熟后自然娩出,这样能降低剖宫产率,有助于产后身体恢复,有效减少羊水过多导致的产妇产过程中脐带脱垂、产后出血及胎盘早剥等严重并发症,降低围生期并发症发生的风险。

经过充分沟通后,张女士及丈夫采纳了医生的意见,抽取羊水后,通过缩宫素进行引产,顺利分娩。

“负压吸引快速羊水减量术不仅是一种安全的、有效的治疗羊水过多的方法,对于后续促进产科、新生儿科、儿外科等多学科发展也具有重要作用,随着胎儿医学的发展,产科不仅要关注孕产安全,还要为胎儿提供‘孕前-产前筛查-产前诊断-宫内治疗-产时-新生儿-儿保’的全生命周期照护,各科室都围绕母婴健康高效协作,对于提升医疗服务质量、推动产科学向协同、高效方向发展贡献更多力量。”谷爱伟表示。



## 科学饮奶 应注意哪些方面



牛奶是蛋白质的优质来源,常出现在人们的餐桌上。喝牛奶有哪些好处?怎么喝更营养?有些人喝了牛奶或食用乳制品后有不舒服的感觉,是否不适合喝牛奶?近期,网上关于喝牛奶有一些讨论和争议,记者对此进行了采访。

中山大学附属第六医院临床营养与微生态科主任马腾辉介绍,牛奶营养丰富,容易消化吸收,有利于提高抵抗力,还能促进儿童生长发育、有效预防骨质疏松症。科学饮奶,能为身体带来多种益处,提高人们的健康水平。

网上有人说“中国人不适合喝牛奶”。马腾辉分析说,这是一种误区。大多数亚洲人体内缺乏乳糖酶,导致摄入的乳糖不能被完全分解和吸收,因此,在食用牛奶或乳制品后可能会出现腹胀、腹泻等乳糖不耐受反应。但大量事实表明,少量多次食用牛奶或乳制品,或者与其他食物特别是含有脂肪的食物一起享用,可以延缓胃排空的时间,延长肠道中乳糖酶的作用时间,提高对乳糖的耐受性。

人们可以根据需求和实际情况,选择适合自己的牛奶。有乳糖不耐受症状的人群,可选择低乳糖或无乳糖牛奶,也可改喝酸奶;超重及肥胖患者、血脂异常患者,可选择脱脂或低脂奶;儿童和青少年,可喝全脂或儿童牛奶,以获取足够的营养支持生长发育;中老年人肠胃功能下降,且开始出现钙质流失,可选择低脂高钙奶;体重正常且没有基础疾病的人群,则可选择全脂牛奶。

需要注意的是,过量摄入牛奶,会给肾脏等器官带来不必要的负担。无论选择哪种牛奶,都应遵循适量原则。根据《中国居民膳食指南2022版》,推荐每人每天摄入300克至500克的液态奶或相当量的乳制品,包括牛奶、酸奶、奶酪、奶粉等。

中山大学附属第六医院临床营养与微生态科主任马腾辉介绍,牛奶可与多种食物搭配进食,比如面包、馒头、水果、坚果等。不应与蔬菜、韭菜等含草酸较多的食物一起食用,因为草酸会与牛奶中的钙结合,影响钙吸收。此外,牛奶也不应与茶、咖啡等含有鞣酸的饮品搭配饮用,鞣酸同样会影响钙吸收。一些正在服用药物的患者需注意,大多数抗菌药物都不宜与牛奶一起服用,否则可能会影响药效。

总体来说,牛奶任何时段都可以喝,但不建议空腹饮用。空腹时,牛奶在胃肠道通过时间较短,乳糖不能被很好地被小肠分解、较快进入大肠,有可能加重乳糖不耐受症状。对牛奶蛋白过敏的人群及刚做完腹部手术的患者等不适合喝牛奶的人群,如果想通过饮奶获取营养,应当咨询医生,听从医生建议。

(据《人民日报》)

## 冰糖葫芦好吃 也要小心胃结石

冬天的街头,什么美食最诱人?没错,是红彤彤、亮晶晶的冰糖葫芦!一口下去,酸酸甜甜,当属童年最美好的回忆之一。

可是,每逢秋冬,消化内科门诊接诊的胃结石患者就会明显增加。门诊内镜下各种类型的胃石琳琅满目,有些个头特别大,需要用碎石装置碎成小块,有些还特别硬,用尽内镜下的各种“兵器”都没办法碎掉。

胃里有这么“倔强”的石头,这和冰糖葫芦有什么关系呢?美味的糖葫芦还能尽情享受吗?本文为您详细介绍。

### 吃糖葫芦配点可乐

听着挺吓人的,那我们还能不能愉快地吃冰糖葫芦了?当然能吃,就是换个吃法,可以悠悠吃,或者“用魔法打败魔法”,用可乐对抗胃石。

针对植物性胃结石,对于轻中度患者,饮用可乐是安全有效的药物治疗法。

可乐的特点在于:PH值低,含有溶解黏液的碳酸氢钠,并且含有大量可以促进溶解胃石的CO2气泡。可乐可以破坏植物性胃结石的聚合结构,使其变得松软,甚至分解成小块,随消化道排出。

一项系统性调研发现:在一半的病例中,单独使用可口可乐可以有效

地溶解胃石,再联合内镜治疗,90%以上的胃石病例都能得到成功治疗。

在临床工作实践中,不少轻症患者持续1至2周、每天2至3次,每次口服200ml以上的可乐,能有效地融化胃石,减少内镜碎石的需要,从而大大减少痛苦、降低医疗费用。

### “可乐疗法”并非万能

更不宜自行尝试此方法,以免弄巧成拙,加重病情。所以,预防为上策。总而言之,预防胃结石的关键在于合理饮食:

谨慎食用高鞣酸食物。如山楂、柿子和黑枣。年老体弱、消化道疾病如消化性溃疡、反流性食管炎、贲门失弛缓、胃肠手术史、胃动力低下的患者都不建议吃。

把握适度原则。如特别想吃,注意不要一次性吃太多,吃前吃后适量饮用一些碳酸饮料,比如可乐。

及时就医。如出现相关症状,应及时就医,并在专业医生指导下选择适当的治疗方法。

(据北京青年报客户端)



### 山楂吃多了未必促消化

吃冰糖葫芦为什么一不小心容易胃结石?山楂本身富含鞣酸,吃多了容易和胃酸、胃里的蛋白质等“串通一气”,结成一个石头。

你以为胃酸厉害?它碰到这些石头都得“罢工”。于是,这石头卡在胃里,疼得你怀疑人生不说,还可以导致胃溃疡、穿孔和梗阻,严重时可能危及生命。

除了山楂,还有柿子(尤其是未成熟的)、黑枣等这些富含鞣酸的食物。它们都是秋冬季节的常见美食,却也都可能导致胃结石的形成。这些水果中的鞣酸在胃酸作用下,与蛋白质结合,形成不溶于水的鞣酸蛋白,逐渐沉积并与果胶、纤维素等物质凝结,最终形成胃结石,这种结石通常是植物性的胃石。

所以,吃山楂促进消化的观点并不是完全正确的。在空腹、酒后等胃酸过多的情况下进食大量的山楂,可能会促进胃石的形成,同时会出现严重的消化不良、腹胀等症状和严重的胃溃疡。