

甲流来袭，能否自行服用奥司他韦

□ 科普时报记者 罗朝淑

“高烧，头疼欲裂，味觉丧失，关节酸疼，食欲不振，足以震动头和胸腔的深度咳嗽……大家一定要注意防护，这波甲流感染后太难受了！”最近在朋友圈，你是不是常常看到这样的友情提示？

近日，全国多地流感高发，其中，甲型流感病毒占据了这波流感的主导地位。而奥司他韦因具有抗甲型和乙型流感病毒的作用，在很多药店被抢购一空。流感和普通感冒有何区别？如何预防甲型流感？感染前后可以自行服用奥司他韦吗？针对上述问题，科普时报记者采访了有关专家。

流感和普通感冒有什么区别？

江西省儿童医院感染性疾病科主治医师吴锦燕介绍，流行性感冒是由流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病，俗称流

感。流感病毒分为甲、乙、丙、丁四型，目前感染人的主要是甲型。甲型流感，也就是我们通常所说的甲流，通常是因为感染了甲型H1N1流感病毒，引起的一种急性呼吸道传染病。

普通感冒以局部症状为主，表现为流鼻涕、打喷嚏、鼻塞等，症状较轻；流感则以全身症状为主，打喷嚏、流鼻涕等症状通常不明显，表现为突发高热、畏寒、头痛、浑身酸痛、乏力，以及咽痛、干咳等呼吸道症状，有可能引发肺炎、心肌炎、脑炎等，严重者甚至可能造成死亡。

流感的病程较长，但具有自限性，一般会在4至7天左右康复，特殊人群会加重原有基础疾病或引发并发症；而普通感冒一般经历1至2天的流涕、咳嗽等症状后很快就能好转。

接种疫苗和做好防护可有效预防流感

流感主要通过空气飞沫传播。当病人咳嗽、打喷嚏及大声说话时，病毒随口腔飞沫喷射到病人周围的空气中，侵入正常人的鼻腔黏膜直接传播。此外，病毒也可通过直接接触被污染的手、日常用具等进行间接传播。

“针对流感病毒的传播方式，注意生活细节就能够有效预防。比如勤洗手，打喷嚏或咳嗽时用纸巾或毛巾捂住口鼻，避免通过飞沫感染他人；流感患者在家时佩戴口罩，以免传染给家人；均衡饮食，适量运动、充足休息，避免过度疲劳；注意开窗通风，保持室内空气新鲜。”吴锦燕认为，做好上述措施，就能在很大程度上切断流感的传播途径。另外，老年人和儿童是流感流行期间的

脆弱人群，推荐婴幼儿、儿童和有基础疾病的老年人在每年流感季节到来前接种流感疫苗。“接种流感疫苗是预防流感最有效的方法之一，流感季来临前是接种的最佳时期。目前尚未接种流感疫苗的孕妇、老年人、慢性病患者、低龄儿童等高风险人群，现在接种仍能起到很好的保护作用。”吴锦燕说。

奥司他韦有副作用，应在医生指导下使用

由于奥司他韦可以预防和治疗甲流和乙流，一度被很多人抢购。对此，四川省人民医院呼吸与危重症医学科副主任医师燕海英介绍，奥司他韦是一种对甲流和乙流有抗病毒效果的药物，可以抑制病毒从被感染的细胞中释放，减少甲流或者乙流病毒的播散。但是它遏制病毒的最佳时机是在发病以后的

72小时以内。目前医学界对奥司他韦推荐的一个治疗使用时间是在发病后48小时内。燕海英提醒，奥司他韦只对甲流和乙流有效，对其他类型的感冒病毒没有效果。如果出现感冒症状，应到医院检查抗原或核酸，确诊后再尽快用药。

“奥司他韦也有副作用，比较常见的是胃肠道的副作用，包括恶心、呕吐、腹泻、消化不良等等，有些病人还会出现一些呼吸系统的副作用和神经系统的不良反应。另外，奥司他韦有不同的剂型，包括胶囊颗粒以及混悬剂。年龄小于1岁的婴幼儿，只能使用混悬剂。”燕海英强调，奥司他韦是一种处方药，用于预防或治疗甲流时，一定要在医生指导下使用，不建议自行服用。

“如果出现发热、头痛和肌肉酸痛，以及疲倦的症状，应及时就医。”燕海英说。

做梦就意味着没睡好觉吗

——走出睡眠认知误区系列科普（一）

□刁倩

关于睡眠，您是否也会听到类似这样的说法：“我做了一晚上梦，睡得一点都不好。”做梦真的就意味着没睡好觉吗？

其实，做梦本身是人体一种非常正常且必不可少的生理和心理现象。每个人每天晚上有20%到25%左右的睡眠时间都是在做梦中度过的。

记得梦境只是因为恰好在特殊时间醒过来

人们正常的睡眠结构周期分为两个时相：非快速眼动睡眠期和快速眼动睡眠期，二者交替出现，交替一次为一个睡眠周期。每个睡眠周期约为90到110分钟，其中快速眼动睡眠期约占20%到25%，一晚上约重复4到5个周期。

睡眠时，人由清醒状态最先进入的是非快速眼动睡眠期。该期特点是全身代谢减慢，没有明显眼球活动。非快速眼动睡眠期一般来说分为4期，其中1、2期属于浅睡眠期，睡眠最浅，受刺激后易醒；3、4期属于深睡眠期，不易唤醒。

快速眼动睡眠期是较为特殊的睡眠状态，约占整个睡眠周期的1/5到1/4。在快速眼动睡眠期，全身代谢加快，眼球在眼皮下快速活动，脑电活动类似于清醒状态。大多数梦境都发生在这个时期。觉得自己总是在做梦的人，就是因为他恰好在快速眼动睡眠期醒来，所以能记得梦境，而有的人则是在非快速眼动睡眠期醒来，所以不会记得梦中的



情景。

正常做梦有益身心，惧梦心理不必要

其实，做梦本身是有很多好处的。比如，可以促进儿童大脑正常功能的发育，有些人的智慧、灵感或者创新的想法也是在做梦过程中获得的。另外，做

梦有时候还有助于宣泄不良情绪等。

既然睡觉做梦是正常现象，并且有很多好处，那为什么很多失眠患者会因自己“整夜做梦或多梦”而苦恼呢？

一方面，这跟他们缺乏相关睡眠知识而产生的惧梦心理有关。这种失眠与其说是因为多梦的影响，倒不如说是他

们心理上所要求的睡眠深度没有得到满足而造成的。

另一方面，一些人对对自己的健康过分关心，对梦感过分关注，反而使得梦感增强了。反过来，梦感增强又加重他们对健康的担心、对失眠的恐惧，以至形成恶性循环。

需要注意的是，“做梦有害”的惧梦心理会加重个人的心理负担，从而影响到日常的工作学习和身体健康。

经常梦醒或做噩梦需要及时就诊

虽然做梦属于正常的生理和心理现象，但经常做噩梦或者经常出现梦醒则是有害的。经常做噩梦，多数是因过去一些创伤性事件刺激所致，可以有针对性地采取认知行为疗法、催眠疗法等方式进行心理治疗。

梦醒则是个体对压力或重大生活事件所产生的焦虑或恐惧心理在睡眠状态下的反映。人在入睡状态下，血压会进一步降低，造成大脑缺血，供氧减少，大脑皮层的运动中枢比感觉中枢先进入抑制状态；或由于外周神经进入抑制状态比中枢神经快，从而造成神志清楚、运动瘫痪的梦醒症。

如果只是偶尔出现梦醒，不用过分担心，但如果长期梦醒，则需要考虑是否出现了精神、心理或躯体的疾病，需要及时到医院就诊。

（作者系北京小汤山医院中西医结合康复科/睡眠医学门诊主治医师）

新生儿听力筛查：“火眼金睛”识别听力异常

——关注听力损失防治（二）

□余娟 王彤

一个新生命的到来，在让父母感到欣喜若狂的同时，可能也会让他们感到一丝担忧：他（她）健康吗？能听到我们说话吗？

在我国，因耳聋所致的残疾已居各类残疾之首，当耳聋在生命早期发生时，它会严重影响幼儿语言的发展，干扰孩子的学习。4到6个月的婴幼儿是语言启蒙的重要阶段，如果此时发生听力障碍，可因缺乏有效的声音刺激而导致言语、智力甚至精神和情感等方面的发育异常，给患儿、家庭和社会带来沉重的负担。因此，早期发现、早期诊断听力异常尤为重要，而新生儿听力筛查的意义就在于早期发现、早期

诊断、早期干预。

新生儿听力筛查是指对新生儿在出生后指定时间（通常为2到5天）内进行的听力学检测。做听力筛查前，需要先清理新生儿的外耳道；如新生儿患有上呼吸道感染，建议先行治疗，等待症状好转后再复查；检查前要让宝宝吃饱喝足，使其进入睡眠状态，并换好干净的尿布，使其舒适不哭闹，才能获得最佳的筛查结果。

目前，我国使用的听力筛查技术主要是耳声发射和（或）听性脑干诱发电位测试技术，是客观、快速、无创的听力学检测方式。在孩子安静或镇静状态下，医护人员将大小合适的探头或者耳

罩放在孩子的一侧耳朵进行测试，仪器会自动显示检测结果，一般5到10分钟就可以完成测试。如果初筛没有通过，医护人员会重复做两到三次测试，如果还是不能通过，家长应在婴儿出生后第42天再做一次复筛。

如果宝宝听力筛查未通过，是否就意味着听力有问题呢？答案是否定的。新生儿由于外耳道羊水、胎脂、胎性分泌物滞留，会导致耳声发射的传入刺激声和传出反应信号衰减或消失，从而导致耳声发射引出信号的减弱或消失，导致听力筛查结果通不过。另外，中耳积液也可引起听力筛查

这类未通过听力筛查的患儿为可疑听力障碍群体，必须在出生后42天内接受复筛，如仍未通过则应转至专门的听力诊断机构，在3个月内完成诊断性听力学检测和确诊，最终确定其是否真正患有听力障碍，以及听力障碍的程度和性质。医生要在6个月内提出干预建议并实施干预措施。

需要强调的是，有听力障碍的婴幼儿，在出生后6个月内进行干预的效果明显优于6个月后的效果，其智力发育也会出现明显差别。

（第一作者系江西省儿童医院耳鼻咽喉科住院医师，第二作者系江西省儿童医院耳鼻咽喉科副主任医师）

如何远离令人尴尬的口腔异味

□陈霞

健康口腔 预防为先

口臭，是当代人在社交场合的大敌。设想一下，在情侣约会、亲人团聚、同事电梯相遇、同学聚会畅谈等场合，如果有口臭，是不是双方都会感觉很尴尬？

口臭又名口腔异味，是一种源自口腔的令人厌恶的气味。有口臭的人容易引发心理焦虑和社交尴尬，世界卫生组织已将口臭作为一种疾病来看待。调查显示，中国人的口臭患病率约为27.5%，西方国家约为50%。

80%以上都属于口源性口臭

口臭分两种，一种是生理性口臭，一种是病理性口臭。生理性口臭是指由于食用了某些刺激性食物如榴莲、大蒜等有异味的食物，或者由于某些不良生活习惯如抽烟、饮酒或是服用某些药物引起的暂时性口腔异味。这些原因导致口臭通过刷牙和嚼口香糖就可以去除。

病理性口臭根据来源分为口源性口臭和非口源性口臭两大类。口源性口臭是由于口腔问题产生的口臭，生活中80%以上的口臭都属于口源性口臭。最常见的口腔问题包括牙齿上堆积大量菌斑、牙结石或者患有牙龈炎、牙周炎、龋齿、智齿冠周

炎等疾病。这些疾病会导致口腔内滋生大量细菌，其中的厌氧菌经过发酵分解，产生具有恶臭味的挥发性硫化物，导致口臭。非口源性口臭是指由消化道、呼吸道甚至全身性疾病，如糖尿病、肝病、肾病、肺病、胃病等引起的口臭。由于口腔是呼吸道和消化道的共同门户，因此口气也与消化道的病态息息相关。另外，全身性疾病也可能导致口腔气味出现异常。

定期检查口腔，做到对症治疗

判断自己是否有口臭可以采用如下方法。一是棉签刮舌法。找一根棉签，用棉签刮舌苔中后部，闻一下有没有臭味。二是捂口哈气法。通过手掌轻捂着嘴巴，哈一口气，试下能否闻到臭味。三是闻口罩法。把戴过一段时间的口罩取下闻一闻。四是询问他人。询问身边

的亲人或者朋友，让他们闻一闻自己有没有口臭。

要解决口腔问题引起的口源性口臭，首先需要定期进行口腔检查。当发现有口臭时，可以先去口腔科就诊，如果是牙龈炎和牙周炎所致，可以通过洗牙和刮治等

相关链接

巴氏刷牙法六大步骤

- 一是将刷头放在牙上，刷毛大约呈45°指向根部，轻微加压，使部分刷毛进入牙龈沟内。
- 二是从后牙开始，以两到三颗牙为一组，短距离水平颤动牙刷数次，然后将牙刷向牙冠处转动，再开始刷下一组。
- 三是用上一步骤的方法刷后牙靠舌头的部分，注意每组之间要有重叠的部分。
- 四是将刷头竖立放在牙面上，自上而下颤动，刷上前牙。
- 五是刷头依旧竖放，前部刷毛接触下前牙牙龈缘，自下而上颤动刷牙。
- 六是刷毛指向咬合面，稍作用力前后来回刷。需要注意的是，每面至少要刷30秒才算合格。

恋酒贪杯，当心酒精性肝硬化

□ 衣晓峰 马泽树 科普时报记者 李丽云

今年48岁的李先生是某外贸公司的营销经理，常在“推杯换盏”中谈生意，号称“千杯不醉”。5年前，李先生在医院体检时发现酒精肝，医生建议他禁酒，保持清淡饮食和规律锻炼，但他没有重视。最近，他感觉肝区疼痛，并伴恶心、呕吐，就诊后发现肝硬化、肝细胞脂肪变性。医生告诫，若再拖延懈怠，下一步有可能转变为肝癌。

那么，习惯把酒言欢的人，怎样评估自身是否受到了酒精肝的威胁？出现哪些症状需要引起警觉？

每日40克饮酒量，5年就可形成脂肪肝

在3月18日第23个“全国爱肝日”到来之际，哈尔滨医科大学附属第二医院消化科主任宋吉涛指出，过度饮酒或长期酗酒，极可能导致胃炎、酒精性肝病、肝硬化、肝癌以及冠心病、脑出血、痴呆症等一系列疾病。

宋吉涛介绍，酒精滥用目前已成为前三位的世界公共卫生问题，仅次于心脑血管疾病和恶性肿瘤。每年由此造成的死亡达250万人，占全球总死亡人数的4%。我国饮酒人群也非常庞大，且人均酒精消费量在逐渐增多，由此带来了严重后果。据统计，我国6%的男性和1%的女性死于单纯性脂肪变性、酒精性肝炎、酒精性肝硬化、酒精性肝硬化，乃至肝癌等酒精相关肝病。

宋吉涛提醒，日日贪杯、嗜酒如命的陋习，对肝脏的伤害绝不可小觑。当饮酒超过一定量后，包括乙醇在内的各种代谢产物会在体内不断集聚，干扰肝细胞的正常代谢，并给肝细胞带来损害，继而诱发肝细胞脂肪变性和坏死。在日积月累的过程中，患者最初表现为酒精性脂肪肝，之后逐渐过渡到酒精性肝炎。长此以往，酒精所致的肝细胞炎症不断反复，肝脏组织就会逐渐纤维化，最终过渡到酒精性肝硬化。

数据显示，每日饮酒量在40克，持续5年便可能形成脂肪肝；每日饮酒量在160克，持续20年左右即可发展成酒精性肝硬化。

高度警惕消化不良、尿黄变黄和肌膜黄染等症状

“通常来看，酒精性肝病患者会最先出现不同程度的腹胀、厌食、恶心等症状，但大部分病人会误认为是胃肠道的问题，很少会想到是酒精导致的肝功能损害。因此，上述“消化不良”的症状如果持续时间过长，就需要高度警惕，并及时到医院就诊。”宋吉涛说。

长期喝酒的人，由于酒精对肝脏的损伤，人体排出的尿液颜色也会逐渐变为黄色。尤其当尿液颜色转深转浓，呈现为浓茶或咖啡色时，需要考虑是否为肝功能异常所致。

酒精还会改变眼睛巩膜的颜色。长期喝酒的人，在肝脏受到损伤后，胆红素会渐渐渗入到人体血液里，将眼睛巩膜染为黄色。如果出现眼睛明显泛黄，则提示肝脏正在遭受酒精的侵蚀。

此外，有些酒精性肝病的患者不仅眼睛会变黄，皮肤也会逐渐被染黄。除了上述症状外，患者的手掌也会因充血而显现红色斑块或斑点，按压这些部位后手掌会变成白色。以上这些情况若是在一定时间内长期存在，需要及时做肝功能检测。

应定期检查肝功能、做肝脏彩超

临床上，一旦确诊为酒精性肝病，必须戒断酒瘾，改变酗酒的陋习，同时接受规律且持续的治疗。宋吉涛强调，酿成酒精性肝病的直接原因是患者长年且过量地摄入酒精。所以，首先要从源头上把住“入口关”，戒掉酒精。

其次是要养成规律饮食和健康作息的好习惯。宋吉涛提醒，对于已经发展成脂肪肝或酒精性肝硬化的患者，一日三餐要清淡少油，多吃一些高维生素、高蛋白的食品，多食五谷杂粮，坚持摄入新鲜蔬果，并经常补充镁、锌等微量元素；日常少食烧烤、麻辣烫、红烧肉、锅包肉、拔丝地瓜等甜腻、高盐和高热量的食物，少吃火锅。若是过食生冷之品，或是热量水平太高，都会让肝脏承受的负担过重。

另外，还要戒除烟瘾，避免熬夜和过度劳累，尽可能保证科学合理的睡眠时间。

再次，喜欢喝酒的人，建议定期检查肝功能、做肝脏彩超，充分提高对肝脏的健康意识。宋吉涛提醒，不管是高度酒还是低度酒，无论是啤酒、红酒还是黄酒、洋酒，凡是酒水，其中都含有程度不一的酒精，因此不可以空腹豪饮，建议进食后再饮酒或间隔适量小酌。