

甲流高发, 怎样科学用药

□ 科普时报记者 史诗

据中国疾控中心最新数据, 目前国内流感病毒阳性率持续上升, 其中99%以上为甲型H1N1流感亚型, 即甲流。国内多地疾控发布提示, 做好个人防护, 注意防范呼吸道、肠道传染病。

首都医科大学宣武医院感染性疾病科主任田耕介绍, 流感病毒分为甲、乙、丙、丁4型, 其中甲型流感传染性最强、最容易发生变异。

患者感染甲流后主要表现为突然高热, 常有咳嗽、咽喉痛、鼻塞、流涕等症状, 伴有头痛、肌肉酸痛等全身不适, 部分患者会出现胃肠道不适感。

而常见的普通感冒则由鼻病毒等多种病原体导致, 传染性弱, 发病没有明显的季节特征, 症状表现为鼻塞、流涕、喷嚏、咳嗽等, 一般不发热或仅有低热, 没有全身性症状, 5-7天即可自愈, 很少有并发症出现。

在药物选择方面, 田耕表示, 目前国内可用的流感抗病毒药物主要有奥司他韦、玛巴洛沙韦等, 在发病48小时内服用效果最佳, 通常可在12-24小时内缓解症状。但即使超过48小时, 重症或高风险患者仍可考虑使用。

玛巴洛沙韦和奥司他韦有什么区别呢? “奥司他韦适用的年龄层与人群

奥司他韦

每天服用两次 连吃五天

胶囊颗粒 1岁以上儿童及成人

干混悬剂 2周龄以上的新生儿

妊娠和哺乳期女性也可使用

玛巴洛沙韦

全程仅需服用1次

主要适用于5岁以上患者

体重在20公斤以上的儿童及成人

不建议妊娠和哺乳期女性使用

纪云丰 制图

更广。”田耕说, 奥司他韦有胶囊颗粒和混悬液两种剂型, 胶囊颗粒可用于1岁以上儿童及成人, 干混悬剂可用于2周龄以上的新生儿。每日2次, 疗程5天。成人用量为75毫克/次, 儿童需按体重计算给药剂量。妊娠和哺乳期女性也可使用。

玛巴洛沙韦适用于既往健康的成人和5岁以上且体重超过20公斤的儿童单纯性甲型和乙型流感患者, 或存在流感相关并发症高风险的成人和12岁以上儿童流感患者, 全程仅需服用1次。目前不建议妊娠和哺乳期女性使用。玛巴洛沙韦不能与乳制品、含高价阳离子的泻药, 或口服补充剂同时服用。

田耕提醒, 奥司他韦、玛巴洛沙韦均为处方药, 必须在医生指导下使用。抗病毒药物并非预防流感的手

段, 有些人只是出现轻微感冒症状就自行服用抗病毒药物, 存在一定风险。

田耕建议, 家中出现流感患者时, 患者应居家隔离, 尽可能选择单间居住, 确保房间每日定时通风换气, 并尽量安排一名相对固定且非流感高危人群的家庭成员负责照顾患者。密切关注患者及家庭成员的健康状况。一旦患者或家庭其他成员出现持续高热, 并伴有剧烈咳嗽、呼吸困难、神志改变、严重呕吐与腹泻等重症倾向, 应立即前往医院就医。患者及陪护人员在就医全程需佩戴口罩, 防止交叉感染。



手脚冰凉是哪里出了问题

□ 科普时报记者 毕文婷

寒潮来袭, 不少人会忍不住感慨“天气一冷就手脚冰凉”。“手脚冰凉是身体的自我保护”的话题也登上了热搜。

根据热胀冷缩的原理, 当人体受到寒冷刺激时, 血管会随之收缩, 进而导致血液循环速度减缓。在这种情况下, 四肢末端难以获得充足的血液供应, 于是便出现了手脚冰凉的现象。但这是否意味着, 手脚冰凉全是由天冷所导致的呢? 实则不然。

解放军总医院第五医学中心心血管内科主任王锦达解释, “手脚冰凉可

能出于4种原因。”

一是心脏。当心功能减弱, 引起末梢灌注不足, 造成手脚冰凉。但是不能说, 手脚冰凉就一定是心脏不好。二是贫血。贫血时, 血液中血红蛋白减少, 无法携带足够的氧气供应到身体各个部位, 自然就会出现手脚冰凉的情况, 建议大家多吃富含铁的食物, 如动物肝脏、瘦肉等, 严重时需遵医嘱补充铁剂。第三, 血液循环不良也能引起手脚冰凉。长期久坐、久站或穿着过紧的衣物等, 都可能影响血液循环, 使手脚得不到足够的血液

供应。此外, 甲状腺激素分泌不足会导致新陈代谢减慢, 产热减少, 也会出现手脚冰凉。

出现手脚冰凉问题时, 如何改善呢? 王锦达建议, 科学保暖是关键, 尤其是要保持四肢的温暖。适当的体育运动同样是改善末梢循环、促进气血运行的有效方式。建议成年人进行中等强度的运动, 一周累计时长保持在150分钟以上。可按照自身的兴趣爱好与体力状况, 挑选以有氧运动为主的锻炼项目, 像健步走、太极拳、八段锦等, 运动强度以身体微微出汗为佳。

此外, 合理的饮食也非常重要。王锦达说: “补充足够的营养, 特别是富含铁质(如红肉、动物内脏、菠菜)和维生素B族(如牛奶、蛋类)的食物, 可以帮助改善血液循环。”

但需要我们特别注意的是, 若出现不分季节的手脚冰凉可能是某些疾病的早期信号。王锦达提醒, 应及时进行医疗检查, 及早发现和治理这些潜在的健康问题。



扫描二维码, 了解如何改善手脚冰凉状况。

自制干噎酸奶 怎么吃才健康

□ 科普时报记者 吴琼

近日, 干噎酸奶风靡网络。与此同时, “女子吃自制干噎酸奶呕吐不止”的新闻也引发关注。

干噎酸奶, 是网友对希腊冷萃酸奶口感的戏称, 它是将普通酸奶中大部分乳清通过静置过滤去掉, 可以理解成“浓缩”酸奶。

上海胸科医院营养科主管营养师吴慧文表示, 虽然过滤掉乳清会导致口感更酸、更涩, 但乳糖不耐受的人食用起来更安全。相比普通酸奶, 干噎酸奶具有高蛋白、高钙、相对低热量三大优势。

干噎酸奶并非奶酪, 它的蛋白质、钙含量不如奶酪高, 但热量和脂肪含量也只有奶酪的1/3左右, 且比奶酪钠含量低。

吴慧文提示, 自制干噎酸奶时, 一要选择新鲜优质的牛奶或酸奶作原料; 二要做好手部卫生, 还应通过对过滤纱布、锅碗瓢盆等工具彻底消毒。另外, 酸奶要密封、冷藏储存, 与生肉等食物分开存放。自制的干噎酸奶最好尽快吃完, 不宜超过3天。



扫描二维码, 了解自制和食用干噎酸奶需要注意什么。

这种乒乓球 不能通过铁路安检

□ 科普时报记者 史诗

近日, 话题“乒乓球为何过不了火车安检”引发讨论。北京应急管理科学技术研究院研究员张英解释, 乒乓球主要有两种材质——赛璐珞和醋酸纤维。

赛璐珞材质的乒乓球燃点很低, 禁止随身携带进站乘车。赛璐珞易燃, 燃烧时会释放大量刺激性有毒气体, 在生产、仓储、运输中存在巨大安全隐患。而醋酸纤维材质的乒乓球由醋酸纤维素新材料制成, 熔点高达200摄氏度以上, 可以通过铁路运输。

另外, 张英提醒, 还有一些“隐形”的易燃易爆品也不能带上火车。个别香水、花露水含酒精成分, 属于易燃品; 一些指甲油可能含有丙酮、甲苯、乙酸乙酯等溶剂和颜料、闪光物质及硝化棉等物质, 这些溶剂易燃, 而硝化棉在空气中易自燃。摩丝类似小型压力容器, 含有用作定型剂的高分子聚合物和矿物油, 接近热源会发生爆炸。防晒喷雾的成分多为熔点低的有机物、酒精溶剂等, 遇火极易燃烧或爆炸。

铁路部门规定, 单体容器容积不超过100毫升的香水、凝胶等含易燃成分的非自喷压力容器日用品, 每种限带1件。指甲油、去光剂累计不超过50毫升, 可以携带上车。单体容器容积不超过150毫升的冷烫精、染发剂、摩丝、杀虫剂、空气清新剂等自喷压力容器, 每种限带1件, 累计不超过600毫升。



扫描二维码, 了解哪些“隐形”的易燃易爆品不能带上火车。



AI制图