2026年10月16日 星期五
编辑/毕文婷 投稿邮箱：rdbh@zgkpw.org.cn
科普时报

俄罗斯疑现肺鼠疫，这个传染病有多凶险？

□ 科普时报记者 史诗

日前，俄罗斯某鼠疫研究所一名工作人员被诊断为“不明原因肺炎”。俄罗斯媒体称，相关病例可能是肺鼠疫。世界卫生组织近日在其官网发布公报说，尚未发现与这一事件相关的持续传播证据，目前仍未确认导致致命疾病的病原体。

什么是肺鼠疫？中华医学会副会长王健介绍，肺鼠疫是最凶险的一种鼠疫临床类型，由鼠疫耶尔森菌感染肺部造成——一种直接吸入病菌得病，叫原发性肺鼠疫；另一种先得了腺鼠疫或其他部位的鼠疫，病情加重后病菌侵入肺部，是继发性肺鼠疫。

肺鼠疫的主要症状是发病特别急，突然发冷高热，体温可达 40-41℃。一开始只是干咳，很快咳嗽加重，咳出带血或者粉红色泡沫痰；还会出现胸口疼、喘不上气、心跳快症状。病人嘴唇、手脚会因为缺氧发紫，眼睛发红。疾病潜伏期很短，最短只有24小时。肺鼠疫发展极快，若不及时救治，1-3天就可能危及生命；但它有专门的特效抗生素，及早救治，患者便可存活。

肺鼠疫的传播途径有哪些？王健介绍，肺鼠疫主要通过呼吸道途径传播，容易引发扩散。这种疾病可靠飞沫传播，这是原发性肺鼠疫最主要的感染来源；被带菌跳蚤叮咬、接触病死旱獭等染疫动物后，人们通常先患上腺鼠疫或其他部位鼠疫，后续发展成肺鼠疫；还有可能直接吸入含鼠疫菌的气溶胶感染，这主要是专业实验室工作人员在实验过程中意外暴露所致。

在日常生活中，我们应该如何预防肺鼠疫？要做到“别碰、别摸、别带走”。王健表示，土拨鼠（旱獭）、黄鼠、沙鼠这些野生啮齿动物，是鼠疫耶尔森菌的自然宿主。它们身上寄生的跳蚤才是真正的“刺客”——跳蚤叮咬病鼠后再叮咬人，就能把鼠疫传给你。因此，不要因为看它们可爱就逗玩、投喂、合影。

另外，不在洞口坐卧停留。鼠洞和旱獭洞周边是跳蚤活动的高危区，蹲下来拍照、坐着休息，等于把自己送到跳蚤面前。“更不要私自捕猎、剥食旱獭等疫源动物，或者把它们的皮毛制品带出疫区，这些都是明确的感染途径。”王健说。

看视频，长知识

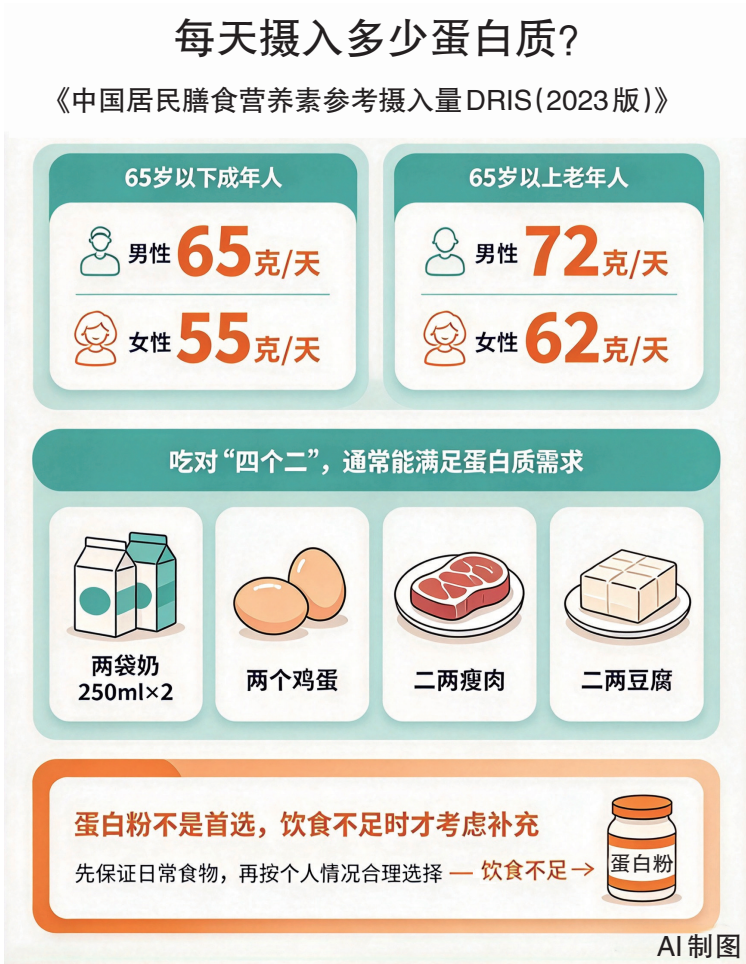
喝出“70岁肾脏”，医生提醒蛋白粉别乱补

□ 科普时报记者 毛梦囡 王文洁

近日，某演员在节目中自曝，自己曾经为了快速练出肌肉线条，把蛋白粉冲得极浓，并长期过量饮用，结果把肾“喝”出了损伤，甚至一度走路都困难。医生诊断，他的肾脏已经成了70岁老人的状态。

这位演员并非个例，很多运动爱好者认为喝蛋白粉越多，长肌肉越快，于是每天运动后都要来一杯。殊不知，这个习惯很可能在悄悄损坏肾脏。

“正常情况下，一般不需要额外补充蛋白粉。”成都中医药大学附属医院肾病科副主任医师赵良斌介绍，蛋白粉本质上是一种蛋白质补充剂。蛋白质是组成身体内脏器官的重要成分，也是体内各种生物反应激素、酶的重要组成成分，但补充蛋白质并非越多越好。



AI制图

2020年对膳食蛋白质与肾脏健康进行探究的荟萃分析认为，膳食蛋白质摄入过多会引起肾小球内高压，从而导致肾脏超滤、肾小球损伤和蛋白尿，长期摄入高蛋白会增加慢性肾病风险。此外，过量摄入蛋白质还可能会加速钙流失，导致手脚抽筋、腿部轻微疼痛等症状。

“总之，日常饮食中摄入的蛋白质足量即可，如果超过推荐量，反而可能损害人体健康。”赵良斌提醒。

每天摄入多少蛋白质为好？《中国居民膳食营养素参考摄入量DRIs（2023版）》推荐：针对65岁以下成年人，男性每天摄入65克蛋白质、女性每天摄入55克蛋白质；针对65岁及以上老年人，男性每天摄入72克蛋白质、女性每天摄入62克蛋白质。

正常情况下，吃对“四个二”（两袋250毫升的奶、两个鸡蛋、二两瘦肉、二两豆腐），均匀分布三餐，就能满足人体对蛋白质的需求。如果饮食达不到最低要求，才用得上蛋白粉。

赵良斌还指出，根据临床专家共识，一些特殊人群，如孕妇、老年人、做过外科大手术者、高强度专业健身运动员等，可以在医生或营养师的指导下适量补充蛋白粉。肾病患者补充蛋白质须在医生指导下进行，植物蛋白比例不超过45%。

看视频，长知识

泡澡时，为啥手脚皮肤易起皱

□ 科普时报记者 陈 杰

入秋后，不少由淋浴改为泡澡的人疑惑：在水中多泡一会，为什么身上的皮肤没啥变化，手掌、脚掌的皮肤却皱成了“橘皮”？

江苏大学附属徐州医院皮肤科主任钱冠宇说，很多人以为洗澡时手脚起皱是皮肤吸水“泡发了”，其实这是人体主动启动的生理保护机制。

我们手脚的皮肤角质层较厚，分布着大量的神经末梢，对环境的反应极为敏感。当手脚长时间接触温水，神经系统就会迅速发出指令，让皮下血管收缩、表皮轻微收缩，皮肤表面积变小，表层就会自然形成密集的褶皱。

身体其他部位的皮肤角质层薄，结构更加稳定，神经末梢也没这么敏感，即便长时间泡在水中，表皮也不会发生太大的变化。

千万别小看这些有点难看的褶皱，它们可是人类进化留下的“防滑神器”。

钱冠宇解释，潮湿环境下，光滑皮肤易打滑，起皱的皮肤纹路就像轮胎的防滑纹理，能大幅增加摩擦力，让我们在沾水后抓握物品更牢固，站立行走也更稳定。

看视频，长知识