

流感不是普通感冒

人民日报海外版记者 王美华

常见的流感为什么会造成严重后果？哪些人群是流感重症高风险人群？如何最大程度防范风险？近日，多位专家给出了解读和建议。

流感危害远超普通感冒

流感的全称是“流行性感冒”，由于其中有“感冒”两字，很多人误将其等同于普通感冒。实际上，流感的危害远超普通感冒。复旦大学附属华山医院感染科主任张文宏曾强调：“流感不是感冒，就像老虎从来不是猫。”这句话生动地说明了流感与普通感冒的本质区别。

“相比普通感冒，流感传染性强、起病急，症状更严重，潜在危害更大。”中日友好医院呼吸与危重症医学科副主任医师王一身介绍，流感不仅影响呼吸道，还会引发全身性的症状，如高热（一般会超过38.5摄氏度）、头痛、关节痛、肌肉酸痛、乏力和食欲减退等，还可能引发肺炎、神经系统损伤、心脏损伤、肌炎和横纹肌溶解、休克等并发症。其中，肺炎是最常见的并发症，少数重症病例病情进展快，可因急性呼吸窘迫综合征或多器官功能不全等而死亡。

哪些人患流感后易发展为重症？

王一身介绍，65岁及以上的老年人，5岁以下儿童、妊娠期和围产期女性、肥胖人群、免疫力低下和有基础疾病人群感染流感病毒后患重症风险高。这些人一旦怀疑流感应及时就医，在医生指导下使用抗病毒药物治疗，降低重症风险。

贪吃山楂柿子 胃肠易生结石

据新华网电(记者 张建新 秦雅婷)近期,天津市南开医院接诊多例过量食用山楂导致肠胃疾病的病例。天津市南开医院胃肠外科主任医师吴瑜提醒,山楂好吃但不能过量,因为山楂中含有鞣酸、果胶等成分,与胃酸结合可能发生结石,导致胃肠疾病,甚至危及生命,公众在食用山楂时应多加注意。

吴瑜说,老年人和消化功能较差的人群一旦空腹连续过量进食山楂,非常容易形成胃结石和肠结石。这些结石如果不能通过幽门,就会滞留在胃中,进而可能导致胃溃疡、胃出血等严重后果。结石进入小肠还可能引发肠梗阻,如不及时治疗,甚至会危及生命。

吴瑜说,过量食用山楂等水果后如出现胃肠不适,不要自行服用止痛药,应及时就医。因为一旦形成结石,在胃肠道内停留时间越长,引起消化道穿孔、出血、梗阻等严重并发症的风险就越大。如果就诊早,可以采用中西医结合方法,在医生指导下饮用碱性饮料,在早期有一定效果,一般能使胃结石融化并顺利排出。如果胃结石过大或者嵌顿在小肠里,就需要内镜或手术治疗。

吴瑜提醒,除了山楂,与之同类的柿子、黑枣等食物也要避免空腹食用,特别要避免这几种食物一起食用。

眼睛发痒千万不能乱揉

据齐鲁晚报讯(郭蕊 郭兆瑞)冬季里不少朋友可能遭遇了一个共同烦恼——眼睛常常感到不适、干涩、发痒等症状频现。

面对这些不适,许多人习惯性地揉一揉眼睛,试图缓解不适,然而,这一行为往往适得其反,可能加剧眼部的不适感。那么,究竟是什么原因导致眼睛发痒?又该如何有效缓解这一症状呢?

济南市眼科医院(济南市第二人民医院)眼科(中医眼科)副主任、副主任医师宿艳提醒,眼睛痒的背后,可能隐藏着用眼过度、过敏反应、眼部感染、眼部污染、眼睛干涩五大元凶,值得我们高度关注。

用眼过度:在快节奏的现代生活,长时间盯着电子屏幕已成为常态。无论是电视、电脑还是手机,它们都是导致眼睛疲劳、干涩和发痒的“罪魁祸首”。

过敏反应:季节性过敏,特别是春季的花粉传播,可能引发过敏性结膜炎。这种病症不仅会导致眼部瘙痒,还可能伴随打喷嚏、流涕等鼻部症状。

眼角感染:某些细菌或病毒感染,如阿双杆菌,会导致眼睛发痒、畏光、流泪等症状。翻开眼皮时,还可能观察到眼角充血和肿胀。

眼部污染:化妆品残留、隐形眼镜佩戴不当或不良的卫生习惯,都可能对眼睛造成污染,进而引发刺激和瘙痒。

眼睛干涩:缺乏足够的泪液润滑,眼睛会变得干涩,产生异物感,甚至伴有烧灼感。

宿艳指出,对于眼睛发痒的患者,应注意减少用眼时间,缓解眼部疲劳;同时,保持室内空气清新和湿润也是关键。

“根据既往监测结果,我国流感流行期大多是在每年11月到次年2月或3月。”中国疾控中心病毒病所研究员陈操表示,在流感流行期,个人要保持良好的卫生习惯,例如就医过程中全程佩戴口罩,在人群密集场所和乘坐公共交通工具时佩戴口罩,接触公共设施后及时洗手或做好手消毒。此外,家庭和公共场所也要做好清洁、消毒,家中如有高龄老人或免疫功能低下的患者,应注意防止将病毒带回家,去养老场所探亲访友时要做好个人防护。

“除了勤洗手、戴口罩、常通风外,建议大家保持健康生活方式,充足睡眠、合理饮食、不暴饮暴食、适量运动,提高身体免疫力。”陈操提醒,发热或咳嗽时不要带病参加聚会,外出归来要换洗衣服,随身携带纸巾、消毒湿巾、免洗洗手液等。

症状严重时勿拖延就医

出现流感样症状时,如何判断得了流感还是普通感冒?

北京佑安医院主任医师李侗曾介绍,首先从流行病学史看,在流感高发的冬春季节,如果出现流感样症状,特别是密切接触流感病例之后,出现高热、咳嗽、咽痛、肌肉酸痛、乏力等症状,很可能是感染了流感,而普通感冒一般没有明确的传染源;其次从症状看,流感症状更重、起病急,往往是38.5摄氏度以上的发热,除了咳嗽、咽痛,还会有明显的全身症状,如头痛、肌肉酸痛、特别乏力,普通感冒一般是低热或中等程度发热,还有人也不发热,症状比流感轻,主要是鼻塞、流涕、打喷嚏。

“得了流感,并不都需要去医院。”李侗曾表示,症状较轻的居家隔离即可,使用一些解热镇痛、祛痰止咳的药物,一般7天左右可以康复。但是,如果出现39摄氏度以上的高热、使用退热药物效果不佳,或有剧烈咳嗽、呼吸急促、胸闷、憋气等严重症状,或出现剧烈头痛、频繁呕吐、意识模糊,需要及时就医。发病后如果超过5天症状没有缓解趋势,也要及时就医。

王一民表示,一旦确诊感染流感,应尽早服用抗病毒药物。发病后48小时是流感治疗的黄金期,此时病毒复制活跃,及早用药能尽早改善症状,缩短病程,还能减少重症的发生概率。同时,还需要对症治疗,比如出现高烧时要使用退烧药、出现剧烈咳嗽时用镇咳药。

“流感不是细菌感染,抗生素对其无效。”李侗曾提醒,居家休息隔离期间,要注意合理用药,避免滥用抗生素。

近期网络上流传着预防流感等呼吸道传染病的“土方”,如家里放洋葱能吸附病菌、病毒,熏醋能杀菌等。对此,中日友好医院呼吸与危重症医学科主任医师陈文慧表示,这些说法缺乏明确的科学依据。飞沫传播、接触传播、气溶胶传播是呼吸道传染病的主要传播方式,因此较为科学的防控方式是开窗通风、避免聚集、科学佩戴口罩等。

避免依赖单一“明星药”

1月22日,国家卫健委、国家中医药局联合发布《流行性感冒诊疗方案(2025年版)》。新版流感诊疗方案明确,接种流感疫苗是预防流感最有效的手段,可降低接种者罹患流

如何煮出熟度均匀的鸡蛋

科技日报记者 张梦然



无论是在普通的厨房里,还是在充满好奇心和创新精神的实验室中,热爱烹饪和富有钻研精神的人们,都可能会对一颗平凡无奇的鸡蛋无可奈何——因为找不到一种简单方式,能让每一颗鸡蛋都达到完美的熟度,同时保留更多的营养成分。

煮鸡蛋这件微不足道的事情,其实并不容易做到最好。一直以来,几乎没有人凭借传统“硬煮法”烹饪出一颗堪称完美的鸡蛋。

直到最近,发表在《通信工程》杂志上的一项研究中,科学家揭示出一种“周期性烹饪”创新方法。它不仅让每一颗煮鸡蛋都能达到完美的均匀熟度,还能提升其营养成分。

吃这些抗骨质疏松药 拔牙种牙要注意

随着人们年龄增长和激素水平的降低,骨质疏松往往悄然而至,特别是老年男性和绝经后的女性,因此很多人开始服用抗骨质疏松药物。

与此同时,牙齿缺失、牙周疾病等口腔问题在老年人中也常有发生。如果您有严重的口腔疾病或者准备拔牙、种牙,服用这些抗骨质疏松药物时,可要小心了!

这些抗骨松药或增颌骨坏死风险

双膦酸盐类药物:这类抗骨质疏松药有阿仑膦酸钠、唑来膦酸、利塞膦酸钠、伊班膦酸钠和米诺膦酸等。

这类药物会导致颌骨坏死,虽然发生率很低,但用药剂量和用药时间的增加也会增加相关风险。如果您患有严重口腔疾病,例如严重的牙周炎,需要拔牙、种牙或要进行牙科手术,不建议使用此类药物。

我们都知道,传统煮鸡蛋的方法有两种选择:要么是在100摄氏度的沸水中硬煮,但这会导致蛋黄完全凝固;要么通过真空低温烹调,在60到70摄氏度下慢慢地煮一小时,但这会让蛋白不够熟。而“周期性烹饪”则巧妙地结合了这两种方式的优点,同时避开了它们的缺点。

科学家利用计算流体力学软件模拟出了这种全新的煮蛋过程:将鸡蛋在100摄氏度的沸水和30摄氏度的冷水中交替浸泡,每两分钟转移一次,总共持续32分钟。

这个看似简单的操作背后蕴含着科学的智慧。在这段时间里,蛋白逐渐变得细腻而富有弹性,蛋黄则保持了奶油般的柔软质

吃这些抗骨质疏松药 拔牙种牙要注意

徐微

地舒单抗:地舒单抗引起颌骨坏死是十分罕见的情况,但随着地舒单抗治疗时间延长、用药剂量增加,颌骨坏死的风险也会增加。

治牙和吃药 最好打个时间差

如何降低颌骨坏死风险?请在开始服用双膦酸盐治疗骨科前,完成必要的口腔手术,完全恢复后再启动药物治疗。

已使用双膦酸盐治疗的患者,若需要进行复杂侵入性口腔手术时,建议暂停双膦酸盐治疗3至6个月,再实施口腔手术。且术后3个月如无口腔特殊情况,可以恢复使用双膦酸盐类药物。

对于服用地舒单抗的患者,同样建议在开始治疗前将口腔手术计划提前告知医生。在治疗期间,需要保持良好的口腔卫生习惯,避免拔牙、种牙或牙科手术等治疗。如必须

感和发生严重并发症的风险,建议所有≥6月龄且无接种禁忌的人都应接种流感疫苗。

“我们一般建议大家在流感流行季来临之前接种流感疫苗,但是对我们个体而言,只要还没有感染,我们就可以通过接种流感疫苗来预防流感,减少感染、减轻症状、缩短病程、显著降低发展为重症和死亡的风险。”中国疾病预防控制中心病毒病预防控制所研究员王大燕表示,接种疫苗后通常需要一定的时间来产生具有足够保护效果、足够保护水平的抗体,因此即便接种了流感疫苗,也仍需注意采取防护措施。

据了解,流感疫苗接种单位常设在社区卫生服务中心、乡镇卫生院或综合医院。卫生健康、疾控部门会公布辖区接种单位名单,公众可就近、就便前往接种。

值得注意的是,新版流感诊疗方案明确了我国目前已上市的对流感病毒敏感的3种药物:神经氨酸酶抑制剂、RNA聚合酶抑制剂和血凝素抑制剂,具体包括奥司他韦、帕拉米韦、扎那米韦、玛巴洛沙韦、法维拉韦、阿比多尔。

对比2020年版方案,新版诊疗方案新增玛巴洛沙韦、法维拉韦两种药物,删除了金刚烷胺、金刚乙胺两种药物。

对此,李侗曾表示,玛巴洛沙韦是一种RNA聚合酶抑制剂,2021年在我国获批上市,目前用于5岁及以上人群抗流感病毒治疗。李侗曾提醒,治疗5岁以下的流感患儿仍应使用奥司他韦,孕妇和哺乳期女性抗流感病毒治疗也不建议使用玛巴洛沙韦。此外,流感治疗需科学用药与充分休息结合,避免盲目依赖单一“明星药”。

今年2月3日是立春节气,它标志着春季的开始,也是从“秋冬养阴”过渡到“春夏养阳”的转折点,要注意保护阳气,以养肝为主。

中医认为,春季以养肝为主。中国中医科学院西苑医院主任医师董国菊提醒,春寒料峭,乍暖还寒,虽然阳气开始升发,但还不够强,因此做好“春捂”非常重要,避免过早地减少衣物。

董国菊介绍,春天养肝护肝的关键是要顺应春季阳气升发的特点。首先,调整作息时间。从冬天的早睡晚起逐步过渡到春天的早睡早起。早睡可以保证肝胆经气血充足,对肝的代谢和修复十分重要;早起可以舒展身体的阳气。其次,调整饮食结构。要从顺应冬季闭藏的滋补饮食逐步过渡到以适应春季升发的清淡饮食为主。饮食种类要丰富,以适应春天新陈代谢加快的生理需求。同时,宜食用一些促阳气升发的食物,比如韭菜、香菜、葱、姜、蒜等。再次,调整运动方式,适当增加户外运动,比如练习八段锦等,通过舒活筋骨起到养肝的作用。最后,调整情绪。情绪急躁会导致肝火上升,情绪低落会导致肝气郁结。因此,保持愉悦的心情,有助于肝气的条达舒畅。

古诗言“春眠不觉晓”,但春季失眠的人并不少见。董国菊表示,要清除睡眠期待性焦虑——失眠最常见的原因是害怕失眠这件事本身造成的压力和焦虑,期望能睡个好觉,内心又担心睡不着,就不断逼迫自己快点睡,这种较劲反而激活了大脑的交感神经,就会形成恶性循环。

如何才能“春眠不觉晓”?董国菊建议,一是按时睡眠,养成自身的生物钟;二是尽量不午睡或者少午睡,把睡眠时间留给晚上;三是睡前要远离手机等电子产品;四是晚餐不宜过饱,因为胃不和则卧不安;五是要正念呼吸,平躺放松,闭上双眼,把注意力集中在腹部的起伏,吸气的时候慢慢鼓起腹部,呼气就慢慢放松腹部,自始至终都只关注腹部的一起一伏,这样就会很快放松入眠;六是按压神门穴,神门穴是手少阴心经的穴位,筋管在睡前按压,可以起到宁心、安神、助眠的作用。

(摘自《人民日报海外版》)

“节后综合征”来袭 如何恢复活力？

据新华社电(记者 张博群)春节假期结束,一些人出现了身体疲惫、情绪低落、失眠、食欲不振以及肠胃不适等症状。专家提醒,这可能是“节后综合征”在作祟,应尽快调整作息,保持规律饮食,适当增加运动量,逐步恢复工作节奏,帮助身心重回正轨。

大连市中西医结合医院主任中医师周正国说,“节后综合征”在医学上并不属于严格意义上的疾病,而是一种消极的身心状态,但其带来的影响不容忽视,可从以下三个方面出发,科学调整身心状态,尽快恢复正常生活节奏。

一是规律作息。节后失眠的主要原因是春节期间熬夜导致的生物钟紊乱。“睡前1至2小时适当运动,有助于增加睡意,帮助身体自我调节,尽快恢复规律作息。”周正国说,中青年人可选择20至30分钟的跑步,60岁以上的老年人可选择慢走或打太极拳20分钟。

二是调整心态。假期尾声应有意识地调节情绪,避免过度放纵而影响节后的工作状态。周正国强调,切勿在假期最后时段继续狂欢,消耗过多精力,导致节后难以适应正常的工作节奏,应留出时间好好休息,平稳心态,为即将到来的工作生活做好准备。

三是合理膳食。节后饮食应以清淡为主,适当减少肉类摄入,多吃谷类食物和绿色蔬菜。周正国说:“深色蔬菜富含B族维生素和矿物质,建议增加其在饮食中的比例。同时,多喝水,加速新陈代谢,帮助胃肠道恢复健康。”

更年期晚的人 患心血管病风险较低

据科技日报讯(记者 张佳欣)美国科罗拉多大学博尔德分校一项最新研究表明,与较早经历更年期的女性相比,较晚经历更年期的女性在之后的多年里,心血管可能会更加健康。这项研究近日发表在美国心脏协会期刊《循环研究》上,可能有助于开发新的疗法,例如通过饮食干预来降低女性罹患心脏病风险。

以往研究表明,55岁或之后才停经的女性与45至54岁这一通常年龄段停经的女性相比,患心脏病的可能性要低20%左右。此次研究人员评估了92名女性的血管健康状况,特别是其肱动脉血流介导性血管扩张(FMD)情况,即随着血流量增加,上臂的主要血管——肱动脉的扩张程度。

一个事实是,所有绝经后女性的动脉功能都比绝经前女性差很多。这在一定程度上是因为随着年龄增长,人体产生的一氧化氮会减少,而一氧化氮有助于血管扩张、防止血管僵硬和形成斑块。研究人员解释说,血管内壁细胞的线粒体也会随着年龄增长而功能失常,并产生更多有害分子——自由基。

实验结果显示,与绝经前组女性相比,正常更年期组血管功能下降了51%,更年期较晚组仅下降了24%。值得注意的是,这些组间差异在女性绝经后五年或更长时间里依然存在,更年期较晚组的血管功能比正常更年期组好44%。

研究还发现,更年期较晚组血管健康状况保持良好与线粒体产生的自由基更少有关。另外,两组的血液循环情况也不同,更年期较晚组血液中15种不同脂质或与脂肪相关代谢产物的水平对身体更有益。