

“流感神药”又火 医生提醒别乱吃

不规范使用或者长期大量滥用会产生耐药性和副作用

年轻时控制蛋白质摄入 延寿效果更好

医学研究认为,适当控制饮食能让人健康长寿。不过,一个国际研究小组通过果蝇实验发现,只有年轻时控制氨基酸摄入量能延长寿命,而中年期以后即使控制也没什么效果。

此前动物研究显示,控制饮食有延长寿命的效果,流行病学研究表明这种方法对人类同样有效。目前有各种版本的通过控制饮食促进健康的方法,其中之一是限制蛋白质的摄入。蛋白质由20种氨基酸组成,其中的蛋氨酸被证实对寿命的影响很大。

日本理化学研究所和东京大学参与的国际研究小组在新一期英国《自然·通讯》杂志上报告说,他们以果蝇为对象,研究了蛋氨酸限制的时机与延长寿命效果之间的关系。

他们用蛋氨酸量削减至十分之一的合成饲料分别喂食果蝇。果蝇按照羽化后的天数分成两组。一组羽化后5至32天,属于年轻期;一组羽化后32至58天,属于中年期。结果发现,果蝇年轻时期限制其摄入蛋氨酸能带来明显的延长寿命效果,而进入中年期后同样的限制方法带来的延长寿命效果大打折扣。

为了探究为何限制蛋氨酸摄入的效果会随着年龄增长而减弱,研究人员在24小时喂食果蝇完全不含蛋氨酸的饲料后,摘取它们的肠道进行基因测序。结果显示,羽化后第一周的年轻个体有超过800个基因的表达发生了变化,而羽化后第八周的个体只有不到50个基因的表达发生变化。进一步分析发现,年轻果蝇体内有不少以往被证实拥有延长寿命功能的基因表达被诱导。

研究人员说,接下来计划研究这一实验结果在何种程度上适用于包括人类在内的物种,并研究食用含蛋氨酸少的食物能否延长人类寿命。 据新华社

红丝带校园行 主题宣传活动走进鲁大

本报讯(YMG全媒体记者 金海善 通讯员 徐昆 刘新生 摄影报道)近日,鲁东大学艾滋病防控领导小组联合芝罘区疾控中心共同举办“凝聚社会力量,合力共抗艾滋”红丝带校园行主题宣传活动,旨在普及艾滋病防治知识,倡导践行文明健康生活方式。

当天上午芝罘区疾控中心、鲁东大学医院和鲁东大学青年志愿者联盟的70余名宣传工作者,佩戴“红丝带”胸针,发放“防艾抗艾”科普宣传资料和纪念品。大学生们纷纷表示会以身作则,做自己健康的第一责任人。

据悉,鲁东大学医院还举办了“2023年鲁东大学第八届青年学生预防艾滋病知识辩论赛”“鲁东大学艾滋病宣传防治专题讲座培训班”和艾滋病问卷调查等一系列红丝带校园行活动。



YMG全媒体记者 张莘 摄影报道

近日,呼吸道疾病多发,奥司他韦被不少人当作流感“神药”,成了“网红药方”。记者昨日走访我市多家药店了解到,奥司他韦等抗病毒药物热销。虽然能起到预防和治疗的作用,但医生提醒市民,奥司他韦千万别乱吃,不规范使用或者长期大量滥用可能会导致病毒株基因突变,产生耐药性和副作用。

可治疗和预防甲型、乙型流感,对普通感冒和细菌感染无效

昨日上午,家有两宝的黄女士到药店买药,“最近患感冒的多,怕急用时买不到,我赶紧先备上两盒。”黄女士说,身边不少人咳嗽,以孩子居多,两宝每天上学,可能会接触到病毒,赶紧把“流感神药”奥司他韦安排上,关键时刻用于治疗和预防。

记者随后走访了市区多家药店,发现奥司他韦销售火爆。“奥司他韦,四季抗病毒等销售量增多,每天平均卖10盒左右。”燕喜堂连锁药店山海路店工

作人员告诉记者,“目前货源充足,胶囊、颗粒都有。”

那么,奥司他韦真的是“万能神药”吗?实际上并非如此。

据牟平区中医院药剂科主任孙福友介绍,奥司他韦是一种抗病毒药,可抑制病毒数量进一步增加,从而抑制病毒在体内播散,降低致病性。奥司他韦可用于甲型和乙型流感的治疗和预防,但是对普通感冒和细菌感染无效。值得注意的是,奥司他韦用于治疗甲型和

乙型流感时,应在症状出现的48小时之内服用,每天2次,连续服用5天。

“预防用药和治疗用药使用的药量不同。”孙福友说,若是用于预防,在接触流感患者后,越早用药预防效果越好,建议接触患者48小时之内服用:每天一次,10天左右。奥司他韦的主要作用是阻止病毒扩散,而不是阻止病毒入侵。不规范使用或者长期大量滥用,可能会导致病毒株基因突变,产生耐药性和副作用。

不建议自行购买使用,用药应该遵医嘱

孙福友表示,奥司他韦属处方药,不建议自行购买使用,需去正规医院检测是否为流感,确诊后在医生的指导下用药。尤其是肝肾功能不全、免疫功能低下的老年人,更需严格遵守医嘱谨慎用药。

根据《流行性感冒诊疗方案(2020版)》,建议使用奥司他韦治疗的高危人群有:年龄小于5岁的儿童;65岁及以上的老年人;患有慢性呼吸系统疾病、心血管系统疾病(高血压除外)、肾病、肝病、血液系统疾病、神经系统及神经肌肉疾病、代谢及内分泌系统疾病、恶性肿瘤、免疫功能抑制等患者;肥胖者(体重指数>30);妊娠期及围产期妇女。对于非高危人群,由于流感属于自限性疾病,感染后一般只是引起发热、全身疼痛、乏力和呼吸道症状,大部分人多休息、多饮水,不经治疗可自行痊愈。

服用奥司他韦可能会出现恶心、呕吐等副作用,随餐服用或者饭后吃可以减轻药物副作用。有的患者进食同时服药可能提高药物的耐受性。

如服药30分钟内出现呕吐,需补服药物:15分钟内出现呕吐,补服该次全剂量药物;15-30分钟出现呕吐,补服该次半剂量药物。如出现某次药物漏服,发现时距离下次服药超过6小时,则应补服该次全剂量药物。如发现漏服时距离下次服药不足6小时,则不需要补服,下次按原剂量正常服用药物即可。千万不可发现漏服后,在下次服用双倍剂量。



当心! 肺结核易盯上高三学生

本报讯(YMG全媒体记者 张莘 通讯员 何荟荟)近日,市疾控中心提醒市民,注意预防肺结核。其中,高三学生更易发病,建议及早检查和治疗。

肺结核常见的症状有咳嗽、咳痰2周以上,咯血或痰中带血,还有可能会出现低热、盗汗、乏力、消瘦、胸闷等症状。

肺结核主要通过呼吸道传播,患者咳嗽、打喷嚏时将带有致病菌的飞沫排出,健康人吸入后就可能导致感染。

寄宿学生是结核病的高危人群。他们在相对密闭的空间长时间学习、生活,易造成疫情传播。高三学生由于学业压力大、体育锻炼少、睡眠不足,更易引起肺结核的发病、传播。专家建议,高三早期安排结核病体检,早发现、早诊断、早治疗,最大程度减少对高考的影响。

如何预防?日常应该养成勤开窗

通风的习惯,保证充足的睡眠,合理膳食,加强体育锻炼,提高抵御疾病的能力。不随地吐痰,咳嗽、打喷嚏时遮掩口鼻,戴口罩可以减少肺结核的传播。咳嗽、咳痰2周及以上要及时就诊。出现肺结核可疑症状或被诊断为肺结核后,应当主动向学校报告,不隐瞒病情、不带病上课。

肺结核患者密切接触者中新近感染结核分枝杆菌者应接受预防性治疗,避免发展为肺结核。结核潜伏感染者接受抗结核预防性治疗,可以使其发病的风险大大减少。研究表明正确全程的预防性治疗,可以降低60%-90%的发病风险。预防性治疗目前常用的有两种:使用抗结核化学药物,服药时间一般为3-6个月;注射用母牛分枝杆菌进行免疫预防性治疗(15-65岁),两周注射1次,一共给药6次。

