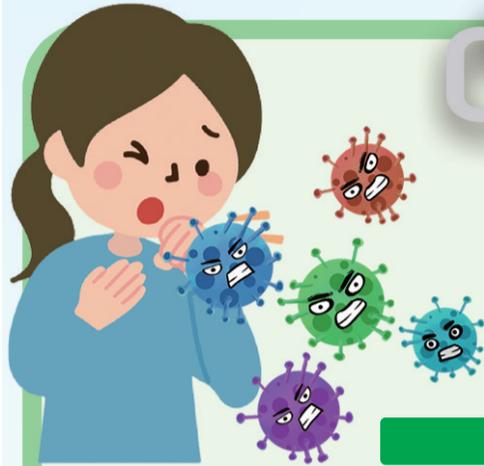


# 提前吃特效药可预防流感?

## 毓璜顶医院专家:健康人群慎用,不规范服用会产生耐药性



YMG全媒体记者 刘晋 通讯员 李成修 王婧

每年10月底至次年3月是北方地区流感高发期。烟台今年流感高发期来得较晚,12月开始逐渐流行。监测结果显示,本次流行的主要毒株为甲型流感H1N1型。记者近日调查发现,一些市民为了预防流感,自行购买服用奥司他韦、玛巴洛沙韦等特效药。这样做科学吗?

烟台毓璜顶医院感染性疾病科主任赵茂茂提醒市民,一定要分清普通感冒和流感,不可盲目用药。

### 注意区分流感和普通感冒

“流感与普通感冒都是呼吸道感染性疾病,易被混淆。如果不能正确区分,可能会导致治疗不当或延误就医,影响病情恢复。”赵茂茂说,市民可以从病因、症状、流行特征等方面识别流感和普通感冒,进行对症治疗。

流感是一种由流感病毒(常见的有甲型流感病毒和乙型流感病毒等)引起的急性呼吸道传染病,具有较

强的传染性。普通感冒通常由多种病毒引起,如鼻病毒、腺病毒等,传染性相对较弱。

“两者的症状也不同。”赵茂茂告诉记者,“普通感冒的症状相对较轻,无发热或轻微发热,伴有鼻塞、流鼻涕、打喷嚏及喉咙不适等症状,一般持续5-7天。流感症状较重,主要表现为高热(体温可达39℃以上)、全

身酸痛、极度乏力,并伴随头痛、喉咙痛和干咳等症状;症状通常持续1-2周。少部分流感患者可能会引发病毒性肺炎,严重的甚至会导致呼吸衰竭。如果出现寒战、高热、乏力等流感全身症状,且持续不改善或出现加重迹象,应及时就医,以便得到专业的诊断和治疗。”

她表示,市民要关注

“流行性”。普通感冒传播性弱,一年四季都可能发生。流感传播性强,且具有明显的季节性,通常在秋冬季节流行。“如果在流感高发期或接触流感患者后出现典型的流感症状,且症状持续加重,可以考虑使用甲乙流抗原检测试剂盒,快速检测病原类型。这样不仅有助于及时治疗,而且能减少病毒传播的风险。

### 流感48小时内使用抗病毒药物效果最好

流感属于自限性疾病,免疫功能正常的人群大部分可以自愈。老年人、婴幼儿、孕妇、基础病患者、肥胖者等免疫力较低人群是感染流感病毒后发生重症的高风险人

群。脆弱人群感染后更容易引发肺炎,或发生相关合并症,也可能引起原有基础病情波动。

赵茂茂说,流感患者应尽早使用抗病毒药物,在出现症

状后48小时内使用效果最好,可以缩短病程,降低发生重症和传染给周围人的风险。

对于流感,注意早发现、早诊断、早治疗。重症高风险人群在未加防护与流感患

者密切接触后,可用奥司他韦进行预防。若高烧不退或出现剧烈咳嗽、憋气、精神萎靡等症状,发病5天后仍没有好转,可能出现合并症、继发感染等,应及时就医。

### 健康人群不建议服用特效药预防

记者在采访中发现,一些市民自行服用奥司他韦等流感特效药预防。

对此,赵茂茂表示,对于健康人群,不建议服用特效药进行预防。

奥司他韦在使用过程中,患者可能会出现胃肠道反应,如恶心、呕吐的症状,少数患者会产生神经毒性。对于没有感染流感的健康人

群来说,不规范服用还会产生耐药性问题,所以不建议大家将奥司他韦作为常规预防用药。

奥司他韦主要用于重症高风险人群预防流感,一天一片,至少连吃七天。

她还提醒广大市民,如果出现发热、咳嗽等呼吸道症状,应先就医明确病原。确诊是流感后,再进行抗病

毒药物治疗。此外,服用抗流感药物可能会影响接种疫苗的效果,大家要留心时间间隔,服药48小时内不要接种。



### 4种食物搭配“升糖”快

粗粮吃了、蔬菜吃了、豆制品吃了……为什么血糖还是降不下来?很可能是食物搭配出错了!有4种搭配易使血糖飙升,千万要注意。

土豆丝配米饭:“碳水炸弹”。土豆富含淀粉,如果拿来配米饭,相当于吃了两份主食,餐后血糖容易失控。此外,莲藕、山药、红薯、芋头都富含淀粉,如果配米饭、馒头一起吃,堪称“碳水炸弹”。

馒头配稀饭:和吃糖没两样。馒头本身升糖速度就快,稀饭也属于主食,升血糖的速度堪比喝糖水,而且煮得越久,糊化程度越高,越容易消化,升血糖的速度越快。尤其是早上八九点,恰好处于升糖激素活跃高峰期,吃馒头配稀饭,更容易导致血糖飙升。

豆浆配油条:升糖指数蹭蹭涨。豆浆升糖指数低、胆固醇含量不高、脂肪含量低,进入身体后既补充营养,又不至于带来一些健康风险。但如果搭配油条,升糖速度会非常快。而且油条在高温下持续加热,会产生很多对身体有害的物质,包括反式脂肪酸等,影响心血管健康。

方便面配火腿肠:咸上加咸。方便面和火腿肠都是高盐高钠食物,两者搭配一起吃,咸上加咸,不利于血压控制,间接影响血糖。此外,方便面通常是低温油炸熟透的,即使不泡水也能吃,糊化速度快,升糖速度高,不利于餐后血糖控制。

除了饮食、运动和药物会影响血糖,心理因素也会影响血糖控制。糖尿病刚发生或血糖控制不好的时候,很多“糖友”会出现愤怒或情绪不好的情况,这样会使升糖激素增加,胰岛素功能下降,导致出现高血糖。 据央视

### 冬季洗澡“懒”一点儿

我们常说人要勤快点才好,但在冬天洗澡应当“懒”一点儿。

冬季气温低,温差也比较大,皮肤为了适应环境,容易出现粗糙、起皮屑等现象。如果频繁洗澡,并且大力搓澡,会加速皮肤油脂和水分丢失,甚至破坏皮肤角质层。此时,皮肤就会变得更加干燥、脆弱,进而引发瘙痒,甚至可能感染细菌。

北方地区秋冬季节每周洗澡1~2次即可。洗澡时间控制在5~10分钟,特别是本身有心血管疾病的人群,更不建议长时间洗澡。洗澡水温不宜过高,建议控制在37℃以内,并且要少搓澡。健康皮肤2~4周搓一次澡就可以了,力度要轻,以皮肤不发红、不疼痛为准。洗完澡后3分钟内涂抹润肤霜。

如果腿部皮肤脱落严重,皮肤干燥、瘙痒难忍,不妨试试以下方法:洗澡后使用硅霜、维生素E乳涂抹,保持皮肤湿润;适当运动,促进气血循环;衣着柔软、干净,尽量以纯棉材质为主。 据央视

# “12356”将成全国统一心理援助热线

有心理困扰、情绪问题,想咨询心理健康知识,以后可以拨打“12356”。

记者25日从国家卫生健

康委获悉,“12356”作为全国统一心理援助热线电话号码,近期有望投入运行。到2025年5月1日0时前,各地现有心理援助热线将与“12356”连接,实现一个号码接通心理援助热线。

据了解,“12356”热线投入使用后,各地卫生健康行政部门将根据需要及时增设坐席数量,加强专业人员队伍建设配备,提高接听率和服务质量。

专家介绍,在生活中出现焦虑、抑郁的情绪是正常的,及时纾解就可以。

在何种情况下,焦虑、抑郁会成为病态的情绪?

北京大学第六医院临床心理中心主任黄薛冰表示,有两个判断标准。第一个标准是时间标准,比如,出现焦虑了,每天都出现,持续一个月以上,这时候就要重视了。假如说,抑郁的情绪,比如,不开心、情绪低落,感觉生活没有意思,如果每天出现,持续两周以上,就要考虑它是不是病

态的抑郁情绪。第二个标准是严重程度标准,不光自己感觉痛苦,而且会影响到正常的学习生活,比如,学生没办法上学了,职场人士没办法工作了,就说明它达到一定的严重程度。

如果确诊精神障碍,也不要害怕,大部分精神障碍经过规范的治疗后,可以治愈或者好转。由于精神障碍的慢性性质,症状消失以后,仍然需要一定时间内维持用药,防止将来复发。

本报综合

