

健康关注

感冒慎用抗生素

流感 禽流

一起防

本报记者 喻京英

春节过后,变化无常的天气使得流感、感冒等疾病有所增加,在我国局部省份先后出现了人感染H7N9禽流感。流感和禽流感都是由病毒引起的,一旦发病,多会出现38℃以上的高热,伴有头痛、周身酸痛、嗓子疼、咳嗽等,而且烧退后咳嗽不止,其实这已经是出现了支气管、肺部炎症。专家强调,流感、禽流感要一起防。

天热降水少 病毒易滋生

国家卫计委公布的消息显示,今年人感染H7N9禽流感疫情较去年同期严重。对此,北京市卫计委组织专家研判了疫情发展态势。专家认为,H7N9禽流感病毒尚未具备有效人传人的能力,但禽间疫情未被阻断。目前全国人员流动增加,禽类运输及交易频繁,同时,今年入冬以来北京市气温偏高,降水偏少,此种情况有利于流感病毒繁衍滋生。

因此,北京市不排除再次出现人感染H7N9禽流感本地病例和外地输入病例的可能,重症和死亡病例也可能出现。

今年首例H7N9病例确诊时,北京启动了对病例所在区县强化监测。北京市卫计委近日表示,将扩大检测范围,对北京市医疗机构流感样病例和不明原因肺炎病例,开展两周强化监测,尽早发现H7N9禽流感病毒和其他呼吸道病原微生物。

病毒可防控 选药最重要

流感、禽流感都是由病毒引起的。只有抑制杀灭病毒,才

能从根本上改善病毒引发的症状。

近年来,国内多家权威机构对连花清瘟胶囊进行了一系列研究,证明其具有良好的广谱抗病毒作用,对H1N1、H3N2、H5N1、H9N2等多种病毒均有抑制杀灭作用。尤其是对近期某些省份发生的H7N9禽流感,国家卫计委把连花清瘟胶囊列入《人感染H7N9禽流感诊疗方案》。

连花清瘟胶囊汲取了汉代张仲景、明代吴又可、清代吴鞠通三代名医治疗流感等传染性疫病用药精华,把三朝名方融合为一药,结合现代药理的抗病毒、抗菌以及提高免疫研究创制而成,是一个既符合中医治疗外感热病规律,又融合现代医学研究成果的创新中药。该药具有广谱抗病毒、抑制细菌的作用,以“清瘟解毒,宣泄肺热”为治疗大法。方中所含薄荷、麻黄可以散外邪,贯众、板蓝根、银花、连翘、石膏等清内火,清火重剂大黄能使体内蕴积的火毒从大便清出,可收到外从汗液、内从肠道排除毒火的作用。另外,连花清瘟胶囊还配伍了益气养阴的红景天,可增强人体免疫机能、提高机体抗病康复能力。

慎用抗生素 防止被滥用

流感、感冒虽是病毒感染,但许多病人容易在抵抗力下降的情况下合并细菌感染,引发肺炎、支气管炎、扁桃体炎等。连花清瘟胶囊具有抑制多种细菌的作用,可切断流感向肺炎、支气管炎转变的趋势。河北医科大学中医学院研究发现,连花清瘟胶囊对金黄色葡萄球菌、肺炎球菌、流感嗜血杆菌均有明显的抑制作用,可防止流感、感冒患者引发肺炎。



特别值得提出的是,许多人患上流感、感冒都选择输抗生素、吃抗生素,造成抗生素滥用。流感、感冒都是病毒感染,使用抗生素效果不大,只有合并细菌感染才能应用抗生素。但是,抗生素滥用的结果却造成了细菌耐药,细菌生物膜是抗生素难以突破、形成耐药的主要原因。中国科学院研究发现,连花清瘟胶囊能破坏细菌生物膜,从而杀灭细菌,具有天然抗生素的治疗作用,对流感、感冒引起的肺炎、支气管炎有确切疗效。

链接

北京市卫计委提出以下健康提示:

一是注意保持健康的生活方式。根据气候变化及时增减衣服,保证充足睡眠。注意个人卫生和膳食均衡,尽量食用熟食,少吃生冷食物,不要暴饮暴食,积极参加体育锻炼。

二是注意防范冬季呼吸道传染病。勤通风,减少在人群密集、空气流通不畅的场所逗留;勤洗手,尽量避免用手触摸眼、鼻、口;直接接触活禽类、鸟类或其粪便后须洗手;购买鲜、活、冻禽畜时要注意查看检疫证明。

三是若有发热及呼吸道症状,应戴上口罩,尽快就医。

家养鸟类会不会传染禽流感

北京市疾控中心特别提醒,禽类爱好者在家中饲养雀鸟时,应避免它们与野禽接触。一旦接触,要及时给鸟笼消毒,必要时要到动物防疫部门进行防疫。

同时,应加强饲养管理,提高禽类抗病力;注意鸟笼的卫生清洁;保证笼舍通风;鸽舍、鸟笼要特别注意卫生,注重日常消毒。在养鸟或者观鸟时要尽量避免接触禽类及其粪便,处理它们的粪便时应戴上手套;接触它们或其粪便后,必须用皂液和清水彻底清洁双手。

此外特别提醒,在观鸟过程中不应捡死鸟,不吃野生禽鸟。



答疑

如何判断禽流感症状

患者一般表现为流感样症状,如发热、咳嗽、少痰,可伴有头痛、肌肉酸痛、腹泻等全身症状。重症患者病情发展迅速,多在发病3至7天出现重症肺炎,体温大多持续在39℃以上,出现呼吸困难,可伴有咯血。常快速进展为急性呼吸窘迫综合征、脓毒症、感染性休克,甚至多器官功能障碍,部分患者可出现胸腔积液等表现。

若出现发热、头痛、鼻塞、咳嗽、全身不适等呼吸道症状时,应戴上口罩,尽快到医院发热门诊就诊,并告诉医生自己发病前期是否到过禽流感疫区,是否与病禽接触等情况,在医生指导下治疗和使用药物。

医说新语

胃病多是吃出来的

张献怀

春节期间有些人进食了大量的肉类、油炸食品,再加上三餐不规律,暴饮暴食,大量饮酒等,造成了肠胃超负荷运转、功能紊乱,不要说本身就有肠胃疾病的人了,就是健康的肠胃也受不了这样的折腾。解放军总医院第一附属医院急救部主任赵晓东提醒,许多胃病都是吃出来的。因此,节后要注意调养自己的肠胃。

赵晓东说,大量进食油腻食物、酗酒、休息不好等容易诱发胆结石;胰腺炎最常见的诱发因素是暴饮暴食,尤其是一些饮酒过度甚至酗酒的人,胰腺炎就会找上门,导致患者生活质量下降,甚至危及生命。尤其是老年人或有过手术史的人,因手术后会容易导致轻或重的肠粘连,如有不适当进食或进食过量时,近端肠管腔内压力突然增大,会导致肠梗阻,引起腹痛、腹胀、呕吐等症状。

赵晓东说,胃病与人们自身的不良生活、饮食习惯密切相关,单纯靠吃药是吃不好的,必须防治结合,三分治疗,七分调养,尤其是春节之后,更应重视肠胃的调养。

注意饮食清淡。春节吃了几天的大鱼大肉,节后要多吃点清淡的食物,让肠胃慢慢恢复到正常状态。主食应以谷类粗粮为主,可以适当增加玉米、燕麦等成分,增加



深色或绿色蔬菜的比例。同时,多喝粥和汤,比如新鲜的绿叶蔬菜小米粥、面条汤、疙瘩汤等,不妨配点咸菜,这些汤汤水水都具有良好的“清火”作用,让已经“不堪重负”的胃肠道得到休息调整。

不渴也要喝水。节日里,每顿饭菜都少不了油腻,所以,大部分人都会出现脂肪摄入量过高的情况,肠胃承受着比平时大几倍的负荷。因此,节后为肠道“洗澡”很必要。要注意减少精制米、面、糖果、甜糕点的摄入,特别要注意多喝水,无论渴不渴,都要多喝水。这样可以加快胃肠道蠕动和新陈代谢,减轻大量肉类食物和酒对肝脏的危害。最好喝白开水或茶水,茶还可以清除胃肠道的油腻,使胃肠道尽快恢复到正常水平。

多吃蔬菜水果。节日吃的美食很多是大鱼大肉或煎炸、甜点。煎炸食物容易引起脾胃热滞,导致便秘或腹胀;而甜点吃得过多也会导致脾虚生湿,造成虚湿积滞,引发腹泻。节后要多吃一点新鲜的绿叶蔬菜、水果,注意补充膳食纤维。如木瓜、香蕉、苹果、生菜、芥菜、胡萝卜、芹菜等新鲜蔬菜水果,不仅可以排除体内的垃圾,并且具有通便和调理肠胃的作用。此外,山药作为药材,也有滋养脾胃的作用,无论做菜还是煮粥都可以。在节后一段时间,最好不要再饮酒,不喝咖啡、浓茶、碳酸饮品,不吃酸、辣等刺激性食物,以免进一步加重肠胃的负担和损伤。

注意饮食规律。有规律的生活对于肠胃的调养非常重要,要养成良好的生活和饮食习惯。如果已经得了肠胃疾病,除要按时用药外,还要保证充足的休息和睡眠,增强自身免疫功能,抵抗疾病和促进疾病的康复。要尽快恢复正常的饮食规律,三餐定时、定量。吃饭时要细嚼慢咽,每口饭最少要咀嚼20次,在咀嚼的过程中,胃肠道、胰腺分泌的酶也会大量增加,促使食物消化吸收。

食用坚果可降低肥胖发生率

文心

最新研究表明,经常食用坚果罹患肥胖或代谢综合征的概率会降低。包括代谢综合征在内的综合因素会加剧人们罹患中风、心脏病和糖尿病的风险。

此项代表性流行病学研究,通过观察一组坚果摄入量相差各异的相对健康成年人,研究花生坚果(包括美国加州巴旦木)和花生摄入与代谢综合征及肥胖之间的关系。研究发现,该人群罹患代谢综合征和肥胖的概率与其食用花生坚果和花生的频率、数

量和类型成反比关系。

根据坚果摄入量,803名参与者被分成不同小组。花生坚果食用量高的参与者平均每天摄入16克的花生坚果,而花生坚果食用量低的参与者则为每天5克。相较于混合坚果摄入量最低的参与者,花生坚果摄入量(包括美国加州巴旦木)最高的参与者罹患肥胖的概率降低了37%。此外,每周食用一次花生坚果和混合坚果的参与者的肥胖发生率显著降低。

研究还表明,食用更多坚果与代谢综合征之间也存在着类似的反比关系。与坚果食用量低的参与

者相比,坚果食用量高的参与者罹患代谢综合征的概率降低了35%。上海交通大学营养学教授蔡美琴说,巴旦木等坚果不仅不含反式脂肪,而且富含蛋白质、维生素E、镁等营养素。日常膳食中,每天可食用30克巴旦木。

健康资讯

近日,北京癌症康复会的会员们齐聚北京大学医学部会议中心,自编自导自演了许多精彩节目。这些节目不但感动了在场的来宾,同时也意味着他们又战胜了去年的疾病,新的一年又将开始新的篇章。

为更好地宣传癌症康复知识,使癌症患者身心更加健康,北京癌症康复会倡议把每年“惊蛰”这一天定为“癌症康复日”,取“惊蛰时节,万物始生”之意。他们将在这一天,为广大癌症患者开展科学指导康复宣教活动,让人们拥有健康,幸福快乐。 珏 晓 摄



健康互联网



健康箴言

陶公容膝乐天命

刘子作铭惟德馨

此联选自安徽黟县西递村古联。上联的“陶公”,指东晋文学家陶渊明(365-427)。“容膝”,是仅能容纳双膝的居室,形容住处的狭小。陶渊明《归去来兮辞》:“倚南窗以寄傲,审容膝之易安。”意思是倚着南窗寄托旷放高傲的意志,明白狭小的住处亦易安身。“乐天命”,即乐天知命。如陶公所言:“寓形宇内复几时,曷不委心任去留,胡为乎惶惶兮欲何之?……聊乘化以归尽,乐乎天命复奚疑!”说白了,活在世上还能够有多长时间,何不随自己的心愿决定行止,还是急急忙忙心神不安地去追求什么呢?还是顺应自然的运转变化,过乐天安命的生活吧。

下联的“刘子”,指唐代文学家刘禹锡(公元772-842)。“作铭”,指其所作《陋室铭》。馨,馨香,香气远闻,比喻可流传广远的德行、声誉;又含有美,和美之意。《陋室铭》有言:“斯是陋室,惟吾德馨。”从物质享受上说,居室虽然简陋,但却不失高雅。首先是环境清雅。“苔痕上阶绿,草色入帘青”。刘子卜居的自然环境好,草色青葱,空气清新,人与自然相依相合,让人有返朴归真之感。其次是宾朋高雅。“谈笑有鸿儒,往来无白丁”。人文环境好,往来都是谈吐高雅脱俗的饱学之士。这正符合古人所说的“善养生者,不可不交有道之士”的养生观(《闲情偶记·颐养部》)。第三是心境闲雅。远离官场闹市,“无丝竹之乱耳(指多种乐器合奏的声音),无案牍之劳形”。闲暇时,抚琴吟咏,诵诗读经,怡然自乐。这种远离闹市,充满自然情趣,又有高雅精神生活的居住好去处,正是修身养性的好去处,又何陋之有! 熊经洛辑注