

健康热网 JIANKANGREFENG

如何预防季节性感冒?

本报记者 陈晶

如今正值夏秋交替季节, 天气转凉, 昼夜温差逐渐拉大。每到这个时节, 难免有人不适应这种气候变化, 容易出现感冒, 特别是身体虚弱、自身免疫力低的人群, 如果不及时治疗, 还易引发扁桃体炎、气管炎等疾病。因此, 此时预防感冒的发生就尤为重要了。

人体免疫系统不适应气候变化, 导致感冒多发

“夏秋交替时节, 人们比较容易感冒是因为秋天是夏天向冬天过渡的一个阶段, 它也是天气从炎热转到寒冷的必然阶段, 在这个阶段, 随着空气的温度、湿度、气压等因素的明显性变化, 一旦人的身体免疫系统还没适应这种变化时就很容易感冒。且秋天气候的一个特点就是昼夜温差大, 尤其是刚进入秋季的时候, 中午气温比较炎热, 晚上气温低, 很多人忽视了这一季节特点, 因此晚上很容易着凉。另外秋天燥热的天气很多人胃口都不是很好, 而且出汗导致体内水分大量流失, 导致免疫力降低, 也是易患感冒的重要原因。”北京积水潭医院主治医师胡万梅介绍。

“日常生活中所说的感冒是指‘普通感冒’, 又称‘伤风’‘急性鼻炎’, 或‘上呼吸道感染’。”胡万梅说, 感冒是一种常见的急性上呼吸道感染性疾病, 多由鼻病毒、副流感病毒、呼吸道合胞病毒、埃可病毒、柯萨奇病毒、冠状病毒、腺病毒等引起。大多散发, 季节交替、冬、春季时多发。感冒起病较急, 潜伏期1~3天, 主要表现为鼻部症状, 如喷嚏、鼻塞、流清水样鼻涕, 也可表现为咳嗽、咽干、咽痒、咽痛或灼热感, 甚至鼻后滴漏感。2~3天后鼻涕变稠, 常伴咽痛、流泪、味觉减退、呼吸不畅、声嘶等。一般无发热及全身症状, 或仅有低热、不适、轻度畏寒、头痛。感冒具有自限性, 从出现症状到痊愈, 一般需要5~7天。

一感冒就吃抗生素易导致病菌产生耐药性

对于怎么治感冒, 人们众说纷纭: 抗生素、维生素C、多喝热水……以前, 缺医少药, 人们是用多休息、多喝热水来治疗感冒。而现在, 不少人感冒后第一反应就是吃感冒药。那不是感冒就得吃感冒药?



“感冒最常见的症状是发烧、咳嗽、疼痛(头痛、肌肉痛、嗓子疼等), 过敏症状(流鼻涕、鼻塞、打喷嚏等), 精神萎靡不振。复方感冒药往往是针对性地治疗上述症状的多种成分的复方制剂: 对乙酰氨基酚或布洛芬用来退热、止痛; 扑尔敏、西替利嗪对抗流鼻涕、打喷嚏; 伪麻黄碱缓解、鼻塞症状; 右美沙芬治疗咳嗽; 咖啡因缓解萎靡不振和嗜睡。比如, 酚麻美敏片适用于发热、疼痛、鼻塞、咳嗽或流鼻涕的患者。如果只有发热和头痛, 就可以直接选择对乙酰氨基酚或者布洛芬。”首都医科大学附属北京安贞医院主任药师刘治军介绍并提醒, 感冒药只能改善感冒症状, 不能抗病毒, 也不缩短疗程, 治标不治本。感冒是由病毒引起的, 而抗菌药物(抗生素或“消炎药”)对病毒是无效的, 所以一感冒就吃抗生素不仅无效, 反而易导致病菌产生耐药性。

“感冒确实可以导致机体免疫力降低, 会继发一些细菌感染。比如, 有人一感冒就会发生扁桃体炎或鼻窦炎。对此, 在医生的指导下可以预防性地使用一些抗菌药物, 但是切不可自己乱用抗生素。”刘治军提醒, 此外, 2~6岁儿童尽量避免使用感冒药, 6岁以上儿童可以在医生指导下谨慎使用。儿童感冒最常见的处理方式是多陪伴抱抱、多喝水或果汁。如果鼻塞和鼻腔干燥, 可以用湿棉签频繁湿润、清理鼻腔, 或使用加湿器。如果发烧, 体温达到38℃以上, 应该及

时给予物理降温(如温水浴)或者给予对乙酰氨基酚或布洛芬退热处理。

“另外, 目前医学没有证实维生素C能防治普通感冒。”刘治军说, 国内外药品监管机构批准的维C说明书用途都没有涵盖普通感冒的治疗, 仅仅是用于防治坏血病, 各种急慢性感染性疾病及紫癜等辅助治疗、克山病患者心源性休克、慢性铁中毒、特发性高铁血红蛋白血症、肝硬化、急性肝炎和神、汞、铅、苯等慢性中毒时肝脏的损害。

提高免疫力, 预防流感打疫苗

“目前, 只有流行性感冒(流感)是可预防的。”刘治军介绍, 国家批准的预防流感的药物只有两种流感疫苗和奥司他韦。流感疫苗是根据去年全球大流行流感的情况, 选择几种主要的流感病毒株制造疫苗, 这些疫苗包含了真正流感病毒的特征, 提前输入后刺激人体产生抗体, 当真正的流感病毒侵袭人体时, 抗体会和流感病毒结合, 阻断感染。但是, 有可能今年大流行的流感病毒与去年不同, 这样就会导致预防失败。所以流感疫苗的预防能力也不是100%, 但还是建议大家积极接种流感疫苗, 保护自己, 也保护他人。奥司他韦可以阻断甲型和乙型流感病毒的传播, 流感早期(48小时内)服用可以缩短病程, 可用于13岁以上人群的流感预防, 但对于其他病毒(如鼻病毒、腺病毒、冠状病毒)

无效。

“预防感冒, 要多卧床休息, 保证充足睡眠。”胡万梅说, 还要注意室内通风保暖。尤其是上班族, 白天室内都是紧闭门窗的, 容易滋生大量病菌, 应该打开窗户通风, 确保室内空气的新鲜, 也可买一些白醋, 在房里蒸煮, 能起到一定的杀菌消毒功效。同时, 由于早晚温差较大, 昼夜温差更大, 因此老人、小孩和体弱者应该注重保暖工作, 睡眠时确保在一个较温暖舒适的环境中。饮食上, 大家要多喝白开水, 使我们的身体新陈代谢能力变强, 有效预防感冒; 适当吃一些滋阴润燥的食品; 及时补充足量的维生素, 如吃萝卜, 其中的萝卜素对于预防感冒有好处。对于一般体质较差者, 提高自身素质是预防感冒的重要途径, 在保证饮食健康合理的前提下, 可以利用空闲时间进行身体锻炼, 登山、跑步、打太极都是不错的选择。此外, 尽量少去人员密集的公共场所, 防止交叉感染, 保持良好的个人卫生习惯, 勤洗手, 保持环境清洁。

“2岁以下儿童感冒, 建议不用感冒药, 父母多陪伴, 多喂奶和水果。6岁以上儿童谨慎使用感冒药, 不宜联合服用多种感冒药, 因为其中可能含有相同的成分, 导致药剂过量。年轻人感冒, 如果没有严重到影响工作和学习, 尽量不用感冒药, 休息并多喝水是最简单有效的治疗方法。”刘治军提醒, 若感冒症状较重, 一定要及时就医。

不要把衰老当病治

颐寿养生 YISHOUYANGSHENG

前几日, 有一位80多岁的老人来医院就诊, 原因是去年还能爬四、五层楼, 今年爬一层楼都很吃力。经过问诊并做了初步检查后, 没有发现特殊情况, 老人是年龄增长后体能下降所造成的, 不用住院, 也不用治疗。在家属陪伴下老人不情愿地离开了。可没过多久, 这位老人还是住院了, 做了很多检查也没发现问题。

接诊类似这样的“病人”情况并不少见。其实, 每个人都应该正确地认识并面对衰老, 在医生帮助下区分衰老和疾病。过度检查和治疗不仅会增加不必要的医疗费用, 还有可能给身体带来伤害。随着年龄增长, 我们的身体总会发生一系列的不可逆性改变: 皮肤渐渐失去光泽与弹性, 脸上皱纹越来越多, 头发逐渐稀疏, 青丝变成白发, 视力开始下降, 听力越来越差, 牙齿开始松动脱落, 脑子开始丢三落四, 胳膊腿不再像年轻时那么强壮有力, 骨质也疏松了……这些情况似乎比较容易被老人接受。

但是还有很多情况是人们不容易接受的: 骨关节发生退行性病变, 出现了腰腿痛的症状; 心脏不再像年轻人那样运动灵活, 发生了

舒张功能减退; 心脏瓣膜变得关闭不严, 出现了反流; 动脉内皮不再严密, 发生了动脉粥样斑块; 动脉血管变得僵硬, 血压的高压越来越高、低压却逐渐降低; 胰腺功能开始退化, 血糖逐渐升高甚至发生糖尿病; 男人前列腺逐渐增大, 夜尿次数明显增多……这些都算是疾病? 肯定算。这些疾病都需要治疗? 有些需要治疗, 也有很多是不需要治疗的, 因为目前对于衰老相关的很多疾病我们还没有真正有效的治疗措施。现实是, 老年人肝肾功能都在减退, 在治疗效果不明确的情况下, 用很多药物去治疗很难起到良好的效果, 还有可能导致相关的不良反应, 最终起事与愿违的作用, 甚至引起严重后果。

实际上, 我们的心脏从20岁以后就开始衰老, 40岁以后肾脏功能逐渐下降, 这是不可抗拒的自然规律。所以, 大家要正确对待衰老以及相关疾病, 接受身体功能的自然衰减。很多问题是当今医学解决不了的, 不要去做过多的检查和药物甚至手术干预。当然, 合理饮食、适量运动、保持乐观心态、戒烟限酒是每个人都要努力做到的, 这些措施对于延缓因年龄增长所致的器官功能减退是有一定好处的。(河北省人民医院主任医师 郭艺芳)

五官诊室 WUGUANZHENSHI

随便掏耳朵, 或致颅内感染

聊起掏耳朵, 很多人立刻有了兴致, 正所谓掏耳朵一时爽, 一直掏一直爽, 但事情并没有你想的那么美好。那么, 耳屎究竟需不需要掏? 又该怎么掏? 操作不当会有什么危害?

耳屎, 学名耳垢, 是耳道耳垢腺的分泌物。耳屎本身对耳朵有保护作用, 它可以保持耳道皮肤的光滑, 保护耳道免受一些水滴、沙石的刺激等。我们的皮肤有皮脂腺, 会分泌排出油脂物质, 皮脂腺分泌旺盛时就是所说的“出油”。耳道皮肤也不例外, 当耳道皮肤“出油”时, 和耳垢混在一起, 耳屎就会发黏, 这就是人们常说的“油耳”。一般来说, 我们不需要掏耳朵, 这个问题与耳道的宽度有关, 耳道宽的人, 耳屎容易出来, 随着日常活动就能自然掉出来。而耳道窄的人, 耳屎不容易掉出来, 积累的多了可能会堵塞耳道影响听力。但在这种情况下, 也不建议自己去掏耳朵。因为耳道本身就很窄, 再伸一个掏耳勺或者手指头进去也很难把耳屎掏出来, 操作不当还可能出现新的问题, 建议去医院耳鼻喉科就诊, 由专业医生使用专业器械操作。

掏耳朵操作不当会有很多危害, 可能会造成耳道发炎, 耳屎出不来反而越掏越深造成耳道堵塞而影响听力。

首先, 耳道的皮肤很薄, 比较娇嫩, 频繁掏耳朵会接触摩擦损伤耳道的皮肤, 造成炎症; 此外, 用手或者不干净的工具掏耳朵可能会把微生物带到耳道内, 造成耳道感染。耳道发炎的症状主要有疼痛、肿胀, 耳道内有液体渗出以及结痂。耳道周围有丰富的神经末梢分布, 耳道发炎时的疼痛是很敏感的, 稍微碰一小下或牵拉一下耳朵都会引起剧痛。另外, 掏耳朵操作不当, 严重的还会造成鼓膜穿孔, 甚至颅内感染。

耳朵总是痒, 却掏不出来东西, 出现这种情况, 最可能的原因是耳道的湿疹, 还可能与过敏、螨虫有关。湿疹早期的症状就是痒, 严重时耳道内会有碎屑及渗出的液体, 用棉签蘸一下会潮湿。

日常生活中, 耳朵护理要注意以下几点: 保持耳道的清洁、干燥。洗澡时发生耳朵进水, 可用棉签蘸干; 不建议使用嵌入式的耳机, 戴耳机时音量不宜过高, 建议音量设在60%左右。如出现一过性的耳鸣听力下降时(5~10分钟), 不建议戴耳机; 当由于气压差而出现耳鸣, 如飞机起飞、降落, 爬山特别是快速下山或者乘坐索道时, 建议嚼口香糖或者说话调整耳压; 当耳鸣、听力下降超过24小时, 一定要及时就医, 以免造成不可逆的听力损伤。(中日友好医院 吕勇 王秋园)

益生菌不能“包治百病”

随着社会经济的飞速发展, 大家越来越注重健康及养生。近年来, 市面上各种各样的益生菌产品层出不穷, 各种眼花缭乱的广告推介让不少人相信益生菌产品对人体有益而无一害, 可以“有病治病, 无病防病”。然而事实真是这样?

顾名思义, 益生菌是一类“有益的、健康的细菌”, 定植于肠道、生殖系统内, 可以一定程度上改善宿主微生态平衡, 发挥有益作用。相关研究表明, 益生菌能够调节肠道微生态、改善消化功能。近年的一些研究提示益生菌对高血压、高血脂、糖尿病、结直肠癌、儿童发育也有一定积极作用, 但目前尚停留在研究阶段。益生菌的健康效应, 有三个前提: 选择的菌株是益生菌目录之内的“在编菌”; 它们是活菌, 且在肠道内能够存活、定植; 数量要满足一定要求。

在我国益生菌制剂作为药品用于临床, 辅助治疗儿童腹泻、肠易激综合征、功能性便秘、炎症性肠病、抗生素相关性肠炎等疾病。这一类药物益生菌含量较高, 通过特殊工艺能抵御胃酸定植于肠道, 从而起到治疗作用, 并且经过了严格的药物临床试验, 可以放心服用。市面上的大多数乳酸菌饮料, 益生菌数量相对较低, 难以保证经过胃内不被胃酸消灭, 能顺利到达肠道的活菌数量微乎其微,

保健作用有限, 而且这一类饮料通常含有较高糖分, 过多摄取反而不利于身体健康。酸奶中确实含有较多的活菌, 但主要是产生乳酸和香味物质的菌, 那些益生菌目录之内的“在编菌”同样存在数量低、难以在肠道存活的问题。

益生菌作为一种新生事物, 目前还处于不断研究探索阶段, 仍有许多不明确的地方。理论上讲, 经过批准的益生菌, 对于大多数人来说是安全的, 如果喜欢它的口味, 偶尔喝一喝也无伤大雅, 但是长期过度补充益生菌尤其是免疫屏障功能脆弱的人群, 是否带来严重后果尚未可知。每个人的肠道菌群组成不同, 菌群的数量也不一样, 适宜的益生菌菌株可能也不一样, 所以并不是所有益生菌产品都适合所有人。

益生菌对人体健康有一定益处, 但不等于益生菌产品能“包治百病”, 它所宣称的大部分保健功效还有待进一步研究, 不能过分迷信。很多时候益生菌只能起到辅助作用, 如果真的生病了, 还是需要及时就医, 在医生的指导下服用。值得注意的是, 益生菌制剂与食物同服, 可在一定程度上缓冲胃酸对益生菌的灭活而起保护作用; 如益生菌和抗生素联合使用, 两者之间间隔2~3小时服用, 以尽可能保护益生菌的效果。(武汉市中心医院副主任医师 刘璟)

中共中央办公厅 国务院办公厅印发

《关于加强网络文明建设的意见》

(上接1版) 激发中华优秀传统文化活力, 打造广大网民喜闻乐见的特色品牌活动和原创精品, 推动中华优秀传统文化创造性转化、创新性发展。丰富优质网络文化产品供给, 引导网站、公众账号、客户端等平台和广大网民创作生产积极健康、向上向善的网络文化产品, 举办丰富多彩的网络文化活动。提升网络公共文化服务水平, 推动国家重大文化设施和国有文化资源数字化网络化, 提高网络公共文化服务供给的普惠性和便捷性。

《意见》指出, 要加强网络空间道德建设。强化网上道德示范引领, 广泛开展劳动模范、时代楷模、道德模范、最美人物、身边好人、优秀志愿者等典型案例和事迹网上宣传活动, 推动形成崇德向善、见贤思齐的网络文明环境。深化网络诚信建设, 举办形式多样的线上线下品牌活动, 大力传播诚信文化, 倡导诚实守信的价值理念, 鼓励支持互联网企业和平台完善内部诚信规范与机制, 营造依法办网、诚信用网的良好氛围。发展网络公益事业, 深入实施网络公益工程, 广泛开展形式多样的网络文明志愿服务和网络公益活动, 打造网络公益品牌。

《意见》指出, 要加强网络空间行为规范。培育符合社会主义核心价值观的网络伦理和行为规范, 鼓励各地区各部门结合文明创建工作制定出台符合自身特点的网络文明准则, 规范网上用语, 把网络文明建设要求融入行业管理规范。着力提升青少年网络素养, 进一步完善政府、学校、家庭、社会相结合的网络素养教育机制, 提高青少年正确用网和网络安全意识能力, 精心打造青少年愿听愿看的优秀网络文化产品。健全防范青少年沉迷网络工作机制, 依法坚决打击和制止青少年网络欺凌, 保护青少年在网络空间中的合法权益。健全网络平台责任, 加强网站平台社区规则、用户协议建设, 引导网络平台增强国家安全意识。加强互联网行业自律, 坚持经济效益和社会效益并重的价值导向, 督促互联网企业积极履行社会责任。发挥行业组织引导督促作用, 促进行业健康规范发展, 鼓励支持各类网络社会组织参与网络文明建设。

《意见》指出, 要加强网络空间文明创建。推动群众性精神文明创建活动向网上延伸, 充分发挥新时代文明实践

实践中心和县级融媒体中心作用, 加强网民网络文明素养实践教育基地建设, 推动基层开展网络文明建设活动。开展军民共建网络文明活动, 促进军政军民团结。积极打造中国网络文明理念宣介平台、经验交流平台、成果展示平台和国际网络文明互鉴平台。深入实施争做中国好网民工程, 引导广大网民尊德守法、文明互动、理性表达, 引导全社会提升网络文明素养, 净化网络环境。

《意见》要求, 各地区各部门要充分认识到加强网络文明建设的重要意义, 建立党委统一领导、党政齐抓共管、有关部门各负其责、全社会积极参与的领导体制和工作机制。各级网信办、文明办要牵头抓总, 加强对网络文明建设的组织指导和协调服务。注重发挥网民主体作用, 广泛搭建平台, 开展特色活动, 吸引广大网民特别是青少年网民主动参与网络文明建设。加大政策、项目等扶持力度, 鼓励社会力量对网络文明建设提供财力物力支持。加强对工作规律的认识把握, 不断推动内容形式、方法手段、渠道载体等创新, 增强网络文明建设的针对性有效性和吸引力感染力。