

流感进入高发季

自行服药如何选择、有哪些注意事项？

中国疾控中心最新监测数据显示，全国流感病毒检测阳性率继续上升。专家表示：我国进入流感高发季，99%以上为甲流。

感染甲流后的主要表现是急性高热，体温可以达到39℃到40℃，同时全身症状比较重，包括头痛、乏力、全身肌肉酸痛等，常常会有咳嗽，还有咽喉痛。有的患者会出现鼻塞、流鼻涕，部分患者会出现食欲减退和消化道症状。因为流感是一个自限性疾病，大多数免疫功能正常的患者都可以自愈。

北京大学人民医院呼吸与危重症医学科主任医师马艳良介绍，目前抗流感的药物，常用的有奥司他韦、玛巴洛沙韦，这些药物都可以快速针对流感起效，一般在出现症状48小时之内效果会比较好。如果高热、全身酸痛，就可以用一些解热镇痛药。如果是打喷嚏、流鼻涕等上呼吸道不适，可以用一些减充血剂等对症的药物来治疗。

那么，抗流感的奥司他韦、玛巴洛沙韦，患者应该怎么选？

北京大学人民医院儿科主治医师丁明明提醒，奥司他韦是针对一岁及以上的患者，5天一个用药疗程。对于儿童来说，有体重范围的用药参考，一天两次，要连续用够5天。5岁以下，尤其是2岁以下的儿童，还有一些有基础病的孩子，比如说免疫缺陷、肾病、心脏病或基础肺部疾病的孩子，如果孩子高烧精神状态差，如果怀疑有流感的，最好是来医院做检查。

马艳良指出，玛巴洛沙韦用药一次就可以起到抗病毒的作用，它目前是用于5岁以上的儿童和成人的患者。服用玛巴洛沙韦，要注意不要跟高钙的食品或者药品同时使用。对于没有基础疾病的病人，不建议提前预防性给药，不用囤很多药物，建议在确定了病原之后再使用，避免引起药物的不良反应。

来源：央视网

喝酒加重食物过敏

食物过敏是最常见的过敏反应之一。瑞士专业期刊《国际过敏与免疫学档案》近期发表的研究报告提醒，饮酒可能会加重食物过敏反应。

加拿大麦吉尔大学研究人员梳理了过去10年来在加拿大发生的1100多起过敏急救病例，其中，食物过敏占到一半以上。在所有食物过敏原中，花生产生的过敏反应最多，占比达13.5%；其次为贝类，占比10.2%；木本坚果排在第三位，

占比8.7%。此外，研究人员发现，对坚果过敏的人，饮酒后更容易出现严重过敏症状。

值得注意的是，现在各种新型酒精饮料层出不穷，甚至有所谓“坚果口味”的酒精饮料。研究人员提醒，即便这种坚果酒精饮料不含天然坚果，仅含有人工合成的坚果味道，也可能引发过敏反应，需要提高重视程度。

来源：生命时报

缓解咽干咽痒 试试这些办法

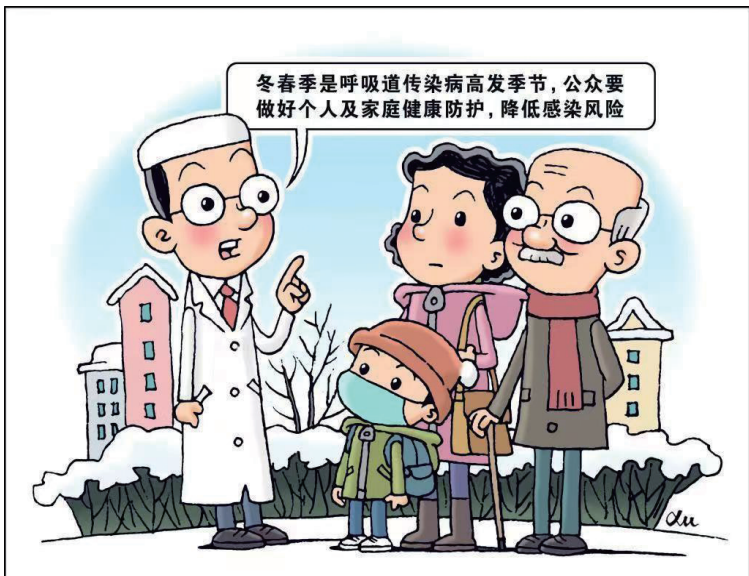
“我最近总觉得咽干、咽痒，老想清嗓子。”河南省洛阳市市民张先生就诊时说，他咽部的问题看似不大，可持续了近一个月，多多少少影响日常生活。

“临床上经常遇到类似的慢性咽炎患者。”洛阳市东方人民医院（河科大三附院）中医科主任李润涛说，咽干、咽痒，总觉得咽喉部有东西，干咳无痰，有的伴有轻微疼痛，这是慢性咽炎的典型表现。咽喉干燥，多跟阴虚有关。咽喉部上连息道，开窍于鼻，属于肺在管，咽干说明肺阴亏虚。

李润涛介绍，对这类患者来说，平时除了要避免吃辛辣刺激的食物，还可以通过食疗方法逐渐缓解症状。可以取百合、沙参、元参各3克，跟适量的银耳、梨、冰糖一起熬成稀粥，连续喝几天，慢慢把肺阴养足。如果不爱喝粥，可以取百合、沙参、元参各3克，同1克射干、3枚杭白菊煮水，代茶饮。经过一段时间的生津、清热，逐渐改善不适症状。

“平时有时间，还可以做做这些动作，增加咽喉部的津液供给，缓解咽干等不适。”李润涛说，比如，上下牙齿轻叩10次，再转动舌头按摩上下牙龈，等口中聚满津液时将其缓缓咽下；按揉少商穴，排泄肺经之气，解表清热、清肺利咽、预防感冒。

来源：洛阳晚报



做好健康防护

新华社发 徐骏 作

常喝全脂奶有益肠道

一般认为，富含饱和脂肪酸的饮食会增加冠心病等的发病风险。有些健康指南也建议，减少全脂牛奶的摄入量，可降低心血管疾病风险。但中国微生物学权威杂志《iMeta》刊登我国研究人员完成的一项新研究表明，长期饮用全脂牛奶不仅不会增加脂质负担，而且可以改善肠道菌群结构。

为弄清全脂牛奶与心血管疾病及代谢病风险之间的具体关联，中国农业农村部食物与营养发展研究所所长王加启团队以基因序列稳定的小鼠（研究糖尿病、肥胖症、动脉粥样硬化的常用模型）为对象，评估了长期摄入全脂牛奶的影响。

两组实验鼠分别喂食正常食物或高脂食物10周后，进行为期7周的全脂牛奶干预。结果发现，全脂牛奶对“坏”胆

固醇（低密度脂蛋白胆固醇）水平没有产生影响。在正常饮食组小鼠中，增加全脂牛奶后，其肠道菌群的多样性得到明显改善，特别是帮助调节好坏胆固醇水平的有益菌有所增多，比如，布劳特氏菌属、罗姆布茨菌和普雷沃氏菌等。另外，全脂牛奶中的6种独特代谢物，也能对脂质起到积极的调节作用。

该研究结果表明，长期喝全脂奶并不会导致血脂负荷显著增大，对心血管产生不利影响，相反还能提高肠道菌群丰度，有益肠道健康。全脂奶中含有的单不饱和脂肪酸、多不饱和脂肪酸、中链饱和脂肪酸等，也都是有益人体健康的成分。

来源：生命时报

健康教育宣传栏

近日，82岁的贾老先生因双下肢发凉、夜晚酸胀难忍而前往河南省郑州市第十五人民医院康复理疗科就诊，经检查，发现他是患了不安腿综合征。结合老先生的年龄和身体情况，康复理疗科给予他针灸、红外线等治疗。一个疗程后，老先生双下肢、双足发凉以及夜晚酸胀不适症状消失，终于能睡个安稳觉了。

“不安腿综合征又称不宁腿综合征，是一种感觉运动障碍疾病。主要症状是在静息状态下，尤其是在晚上或长时间休息时，双下肢出现难以形容的感觉异常，像虫爬、蠕动、刺痛、灼烧等，有强烈的活动双腿的欲望。活动后，症状会部分或完全缓解。该病严重影响患者的生活质量，可能导致患者失眠、抑郁和焦虑。发病原因可能与缺铁、缺叶酸等因素有关，或由某些疾病如周围神经病、帕金森病等诱发。”郑州市第十五人民医院康复理疗科主任马胜利介绍。

“不安腿综合征的治疗方法包括药物治疗和非药物治疗，针灸理疗是治疗不安腿综合征的主要非药物治疗手段之一，但最重要的还是做好预防，通过日常行为调整，预防并改善不安腿综合征。”马胜利表示。

如何预防不安腿综合征？马胜利建议，可以从以下三个方面着手。

一是休息或静坐时做一些提神醒脑的活动，如填字游戏、深呼吸、冷水洗脸、听音乐、短暂的闭目和眼球运动等。

二是适度运动。进行简单的身体活动，如散步、慢跑、深蹲或跳跃，可以迅速促进血液循环，增加大脑的氧气供应，提升身体和精神健康。

三是保证良好的睡眠。良好的睡眠有缓解疲劳、提高免疫力、放松精神、调节内分泌等益处。睡眠不足会引起代谢异常和心血管疾病风险增加，使很多患者的不安腿综合征症状加重。

马胜利表示，如果出现腿部不安，可以采用散步、骑车、浸泡患肢和腿部按摩的方法缓解。若情况没有改善，要及时就医，接受专业治疗。

来源：学习强国

何为不安腿综合征？