

乙流来了? 医生:出现暴发概率低

继甲流之后,乙流在近日受到公众关注。多位专家表示,乙流的症状相较甲流略轻,且出现暴发概率低。

“甲流刚好又中招乙流”

日前,一则“甲流刚好又中招乙流”的消息登上社交媒体热搜。

杭州市儿童医院门诊部副主任、副主任医师赵伟接受媒体采访时表示,最近确诊甲流的患儿占比从30%回落到20%,但乙流有明显上升趋势,从原本的2%上升到了15%。“很多小朋友前脚甲流刚好,后脚就感染了乙流”。

中新健康从北京多家医院也了解到类似的情况。首都医科大学附属北京朝阳医院感染和临床微生物科主任李冉介绍,近期甲流病人相对比前段时间有所回落,而乙流有轻度上升。

中国疾病预防控制中心—国家流感中心发布的第51周(12月18—24日)《流感监测周报》监测数据显示,全国南北方流感疫情上升趋势已得到遏制,南方处于高位波动水平,北方已开始下降,再结合北京、天津等地流感监测数据可以初步得出结论:目前,全国本轮流感疫情已进入下降期,但乙型流感占比持续上升,需密切关注。

乙流有啥症状?

“甲流和乙流在人类中比较常见,也



就是常说的季节性流感,尤其在每年的流感季。”李冉向中新健康介绍,甲流和乙流都属于流感,只是分型不一样。根据世界卫生组织对流感病毒的命名原则,按照病毒类型分为A、B、C、D,在中国是甲、乙、丙、丁。

在社交媒体上,有患者表示,“乙流是王中王,全身疼到骨头缝里都疼”。还

有患者表示,乙流一晚上就能高烧。李冉对此表示,从临床表现来看,乙型流感的症状比甲型流感稍轻一些,但也有发烧、全身酸痛、咽痛、咳嗽等症状。

首都医科大学附属北京佑安医院感染综合科主任医师李侗曾向中新健康介绍,甲流乙流都能引起高烧,起病快,一般有不舒服症状后第二天就有高烧了。

李侗曾表示,乙型流感的传染性、临床症状都和甲流类似,但是甲流变异更快,大部分人即使感染甲流后,获得的免疫力保护期也比较短,而乙流病毒变异性强,感染后获得的保护力持续时间更长一些。

医生:乙流出现暴发概率低

“相对来说,甲流更容易引起流感病例高发,传播速度也更快,乙流出现暴发概率低,传播也相对慢。”李侗曾提到,虽然乙流症状上比甲流稍微轻一些,但儿童乙流更容易有呕吐腹泻的消化道症状,治疗方式也是一样的。

如何明确甲流还是乙流?李冉介绍,主要是通过流感病毒抗原或者核酸检测的方法。患者可以自行购买流感病毒抗原检测试剂,自己在家做,也可以通过平台进行流感病毒核酸检测。但在她看来,就治疗而言,甲型流感和乙型流感都是给予抗流感病毒药物。

她表示,流感是自限性疾病,如果患者是轻症且没有基础病的年轻人,一般自行服用退烧药对症治疗就可以。但对于有肺部基础病,或者有免疫缺陷的患者,糖尿病患者、肥胖的患者、孕妇、包括透析的患者等人群,建议尽快到医院就诊。

“最简单及有效的预防方法还是接种流感疫苗。”李冉说。

2023年食品安全与健康流言榜发布! 你被这九句话欺骗过吗?



1月5日,中国食品科学技术学会与科普中国平台发布2023年食品安全与健康流言榜,以下这九句话,相信我们在日常生活中或多或少都听到过,甚至许多人对其中的有些话深信不疑,但实际上,许多流言其实都披着令人信服的外衣,需要我们积累更多饮食常识,培养甄别能力。下面我们就来一一揭开2023年九大食品安全与健康流言的科学真相。

流言1:腐乳有霉菌,吃了会致癌

科学真相:腐乳是我国传统发酵食品,一般由人为接种毛霉菌等发酵而成,毛霉菌在腐乳正常发酵过程中不会代谢产生毒素,也不会使人致病。

流言2:味精会让人“秃头”

科学真相:味精主要是通过微生物发酵制成,主要成分是谷氨酸钠,在人体内可转化为蛋白质的组成部分谷氨酰胺和酪氨酸,目前没有证据表明味精与脱发有关。

流言3:吃生鱼片时蘸芥末就能杀死寄生虫

科学真相:芥末中含有的异硫氰酸酯类在一定条件下对部分细菌、寄生虫有杀灭效果,但蘸芥末并不能有效杀死生鱼片中的细菌和寄生虫。

流言4:馒头冷冻超过3天会产生大量黄曲霉素,人吃后会中毒

科学真相:产生黄曲霉素的主要原因是食物被黄曲霉菌污染,但冷冻条件下黄曲霉菌不能生长,也不会产生黄曲霉素。

流言5:自热米饭是“塑料”

科学真相:自热米饭是大米的加工制品,与塑料无关。

流言6:红壳鸡蛋比白壳鸡蛋更有营养

科学真相:鸡蛋壳的颜色主要取决于蛋壳表面的色素比例,不同颜色的蛋壳与鸡蛋的营养没有相关性。

流言7:猪油能保护心血管,还有解毒、预防癌症等功效

科学真相:猪油中饱和脂肪含量较高,吃太多反而会损害心血管。至于猪油有解毒、预防癌症等功效,目前尚无科学依据。

流言8:白草莓是转基因水果

科学真相:白草莓是通过常规的育种技术培育出来的,并非转基因水果。

流言9:维生素C补充得越多越好

科学真相:普通成年人每日维生素C的推荐摄入量约为100毫克,长期过量摄入维生素C,可能会增加泌尿系统结石等风险。

强直性脊柱炎精准治疗有了新思路

强直性脊柱炎是一种主要累及中轴骨骼的慢性自身免疫性疾病。1月1日,记者从海军军医大学第一附属医院获悉,该院关节骨病外科徐卫东教授团队发现并探索了CD99_G1中性粒细胞在强直性脊柱炎免疫紊乱介导的异位骨化过程中的分子机制,为揭示强直性脊柱炎病理骨化的发病机制提供了新视角。相关研究成果在线发表于国际期刊《风湿病年鉴》。

据了解,强直性脊柱炎会在人体的

髋关节、骶髂关节及脊柱发生炎症侵蚀。除了引起患者长期腰背部疼痛、髋关节不适外,还会导致患者关节及脊柱的骨化,致使患者出现关节强直和脊柱驼背畸形,给患者带来沉重负担。多种生物制剂和非甾体抗炎药物的出现及临床应用,使得强直性脊柱炎患者的炎症性疼痛能获得短期缓解,但病理性骨化过程仍无法逆转。当前学界认为,强直性脊柱炎的脊柱骨化起源于起始点,即肌腱、韧带在骨

的附着点。免疫细胞在强直性脊柱炎的病理进程中发挥重要作用,但其在脊柱起始点病理性骨化中的作用机制仍不明确。

徐卫东团队利用单细胞测序技术,在国际上首次成功解析了强直性脊柱炎原发部位脊柱韧带附着点处组织的单细胞转录图谱,并发现了一类具有与疾病进展关联度很高的固有免疫细胞亚群——CD99_G1中性粒细胞。随后,团队深入探究该类细胞的功能,综合采用免

疫荧光、流式细胞、免疫组化、基因干扰等分子生物学技术,发现了其在强直性脊柱炎免疫紊乱介导的异位骨化过程中具有关键作用。

该研究系统揭示了强直性脊柱炎原发部位——起始点内部的细胞图谱,发现并探索了CD99_G1中性粒细胞通过诱导间充质干细胞骨化,促进起始点部位异常骨化的分子机制。这将为强直性脊柱炎的精准治疗提供新的思路。

摆脱久坐,健康就在运动中



现代生活中,久坐已经成为许多人的常态。办公室、学校、家都成了我们“坐”的主战场,即使在路上,也是通过飞机、汽车、火车、地铁甚至电动自行车,“坐着”从一个地方转移到另一个地方。生命离不开运动。人类的祖先就是在自然环境中进行大量运动,去寻找食物和栖息地。农耕文明时期,人类能够通过劳动获取食物,并在相对稳定的地方定居。信息化时代,食物的来源变得更加丰富充足、规律简便,使人享受到了其他任何动物难以想象的丰衣足食与安居乐业。然而,现代的生活和工作方式却极大降低了维持生存的运动需求,取而代之的久坐,给健康带来了很大隐患。

久坐成疾可不是随便说说

久坐是一种最常见的姿势保持,需要通过运动维持健康的关节、肌肉和骨骼而言极具危害,对需要运动调节的代谢系统和心理状态也存在明显负面影响。

首先是膝关节损伤。人们普遍认为“运动会磨损膝盖,少运动会保护膝盖”。真是这样吗?想要搞清楚这一点,先要搞清楚关节是如何获取营养、保持健康的。要知道,关节软骨都浸润在关节液中,由于软骨中没有血管,其所需的营养物质主要由关节液提供。关节软骨像一块坚韧的海绵,它的吐故纳新完全依靠关节面之间的挤压和放松。当关节面受压时,软骨中的关节液被挤出,同时排出废物;当关节面不承压时,富含营养的关节液又被吸入软骨中,如此往复以维持良好的关节健康。

但久坐打断了这个过程。软骨由于无法获取营养,导致其脆性增加,承受运动的能力大大降低,容易出现磨损并伴

随疼痛。所谓的运动伤膝盖是因为久坐少动已经伤害了关节,只是在运动的时候表现了出来。因此,这不应该称为“运动”损伤,而应该是“久坐不动”造成的损伤。此外,长期久坐的生活方式会使膝关节肌肉都处于静止状态,导致其逐渐发生萎缩、丧失活性,进而引起膝关节在上下楼梯、蹲起甚至走路时出现僵硬和疼痛。值得注意的是,关节的老化退变正在提前发生。

其次是腰痛。研究显示,健康人久坐超过4小时就会出现明显的腰痛,当症状不能缓解甚至加重时,大家去医院拍片会发现自己的椎间盘突出。殊不知,50%~80%没有腰痛的人也存在椎间盘突出,那究竟是什么导致了腰痛?

还是久坐!大腿和臀部的肌肉正是久坐的受害者,也是腰痛的根源所在。这些肌肉的僵硬和活性下降会导致弯腰、背部伸展、座位起立时腰背部的紧张和疼痛,而放松大腿和臀部肌肉可以有效降低腰痛患者疼痛水平。此外,对臀部和大腿后方肌肉的力量训练也可以有效缓解腰痛症状。但要提醒的是,对腰部肌肉的按摩放松并不能有效改善腰痛症状。

曾有一名长期久坐工作的中年患者,因腰痛伴下肢放射性疼痛前往医院就诊,被诊断为腰椎间盘突出症,但经过一段时间的卧床休息、腰围固定和药物治疗后,患者疼痛并未缓解。于是,我们又对这名患者进行了全面评估,发现其下肢和臀部肌肉出现萎缩与僵硬,这可能是引发腰痛的原因。接下来,我们就对患者展开了针对性的运动康复治疗。令人惊喜的是,两周后,患者腰腿痛的症状就得到了显著改善,重新恢复了正常的工作和生活。

三是骨质疏松。骨质疏松症常见于老年人,表现为骨密度和骨质量降低,骨骼变得脆弱,易于断裂。长时间的久坐是导致这一疾病的危险因素。现在,越来越多的年轻人也在体检中查出了骨质疏松。

久坐会减少肌肉的使用和负重活动,这些活动对维持骨骼健康至关重要。负重运动如走路和跑步能促进骨骼重新吸收和改造,保持骨密度。缺少这些活动,骨骼逐渐失去了重塑的机会,从而导致骨质疏松。而且,久坐还可能影响到血液循环,限制营养物质和氧气输送到骨骼,加之长期久坐在办公室缺乏日照,会降低活性维生素D的合成,抑制身体对食物中钙的吸收与利用。

四是代谢性疾病。为了搞清楚人类代谢系统的使用说明书,科学家曾来到非洲大草原的一个原始部落,这里的人以捕猎为生。科学家发现,这些人的速度和爆发力远不如动物,那他们如何获取食物?答案是人类具有更高效的能量代谢系统,可以长时间远距离追击目标猎物,直至其代谢系统崩溃。而人类可以在长达百公里的捕猎中仅依赖1公斤脂肪代谢就能获取全部所需能量。此外,人类拥有强大的脂肪储备能力,在食物丰富时将体内的脂肪含量提高到40%;而在食物短缺的季节,人可以启动脂肪代谢为身体供能,直至体内脂肪含量低至5%。

我们一日三餐,坐着工作、聊天、上下班和出差,散步是最主要的活动形式,睡眠是缓解一天疲劳的终极方式。满足这种生活方式,对于身体的代谢系统而言太过简单,这导致我们的脂肪代谢系统进入了休眠状态,丰富优质蛋白和脂肪的持续摄入造成了体内脂肪的堆积。这种只储存不利用的生活方式,会造成严重的代谢系统功能紊乱,肥胖、心血管系统疾病、糖尿病、高血压等就会随之而来。

五是焦虑与抑郁。除了对身体健康的危害,久坐对心理健康的影响同样值得关注。久坐或长时间保持一种静态的生活方式可能会导致或加剧焦虑情绪。首先,缺乏运动可能会降低身体对压力的适应能力,从而增加焦虑和抑郁。其次,运动被证明可以刺激神经的生长和连接,而久坐剥夺了这种刺激,会导致认知能力的下降。此外,在电视或计算机前久坐,会大大减少我们与他人面对面交流的机会,从而导致社交孤立。而社交孤立与多种心理健康问题如抑郁和焦虑密切相关。久坐带来的体态姿态不良等问题,还可能影响我们的社交自信心,以及对身体健康状态的满意度。

科学运动才能收获持久健康

运动可以提高肌肉力量,改善关节

功能、维持骨骼健康、调动脂肪代谢等,有效预防和治疗久坐带来的相关问题。科学选择运动方式,确定运动的强度、总量和频率,可以让我们远离久坐危害,避免运动风险,收获持久健康。

下面这些方法供大家参考和尝试。一是站立和坐位交替办公。避免超过一小时的久坐工作,每小时起身活动至少两分钟。二是避免腰痛的坐姿。工作时避免双腿长时间并拢或交叉,尽量保持双腿分开到90度以上,可以有效缓解腰痛。三是办公室环境下运动。在座椅上进行坐—立训练是一种简单有效的下肢力量训练方式,可以通过调整座椅的高低、两只脚前后的位置关系改变动作难度,逐渐增加肌力,预防肌肉萎缩。

进行规律的体育锻炼必不可少。世界卫生组织推荐非体力工作者每周至少进行150分钟中等强度或至少75分钟高强度活动。快走、慢跑和骑自行车等都可以满足上述中等运动强度的要求。这个目标可以通过每次持续至少10分钟的多次运动累计完成。可以通过一些智能装备对运动量进行监督,并记录运动强度。对于具有运动风险的人群,如合并心脏病或其他疾病,需要先到医院进行运动风险评估后再选择合适的运动方式与强度。

也要注意调整饮食习惯。坐位是一种能耗非常低的状态,这就要求我们限制碳水化合物和高脂食物的摄入。更为合适的吃饭时机应该是出现饥饿感,同时,还要增加每顿饭之间的时间间隔,减少夜间进食。有研究发现,每周间断不吃三餐中的某一顿饭,有利于启动身体的脂肪代谢功能,降低代谢综合征的风险。

在这里,我也分享一位久坐患者的运动康复经历。这是一名中年男性患者,长期受久坐引起的腰痛膝痛困扰,并被诊断出多项腰部和膝关节疾病。他在网上发现,适当的运动可缓解病痛。尽管最初尝试的跑步,因增加了膝关节疼痛而变得不再可行,但我们又帮他找到了新的解决方法。我们设计了“肌肉松弛与再控制”治疗计划,不仅使该患者迅速恢复了肌肉活性,而且显著缓解了疼痛症状。我们建议他从低负荷的运动开始,如骑自行车,以避免对膝关节造成过多压力。经过4次精心的运动康复治疗,患者的腰痛和膝痛问题得以解决。他现在已经能轻松骑行40公里或跑步5公里。

久坐并不是一个单纯的行为,它背后隐藏着诸多健康隐患。只有认识到这一点,并采取积极的措施,调整生活方式,才能确保自己和家人的身心健康。还想提醒大家如果条件允许,我们应积极增加与朋友、家人面对面的交往,参加户外活动 and 团队运动项目,减少社交隔离感。

呼吸道感染性疾病如何进行居家监测?

测体温



据国家卫生健康委员会,冬季是呼吸道感染性疾病高发季节,由流感病毒导致的集中发热风险增加。出现发热、鼻塞、流涕、咽痛、咳嗽、咳痰、肌肉关节疼痛等症状,提示可能发生呼吸道感染,建议居家做好以下几个方面的监测:

01 症状监测

症状监测包括测量体温、脉搏、呼吸频率等。如出现发热超过38.5℃且持续时间超过3天,呼吸频率超过每分钟24次,胸闷、憋气不能缓解,咳嗽伴胸痛、咳痰和血痰等情况,应及时就医。

02 指氧饱和度监测

如家中有指脉氧仪,可自行监测指氧饱和度。持续低于93%时,建议及时就医。

03 病原检测

多喝水,居家经常开窗通风,保持室内空气清新。可使用新冠病毒、流感病毒、支原体检测试剂自行进行抗原检测,检测结果需结合临床指征,具体可咨询医生。

04 原有基础疾病监测

部分呼吸道感染可导致原有的基础疾病病情不稳定,需关注基础疾病的症状有无加重,加强对血压、血糖、尿

量、体重等监测。

如何进行居家体温监测?

持续进行体温监测可帮助评估病情变化,判断是否有进一步就医的需求。每日早、晚各测1次体温,使用水银体温计测量时间至少达到5分钟,使用电子体温计可连续测量2次以获得稳定的体温数值。及时记录体温数值,便于观察体温变化趋势,判断病情发展。

若体温持续超过38.5℃,应及时到医院就诊。

如何进行居家血氧监测?

血氧情况可以通过指夹式脉氧监测仪进行居家监测。应分别在平静状态和活动后检测。检测时手要温暖,手指冰凉时血氧检测的结果不准确。血氧检测需每天进行2~3次,病情有变化时随时检测。若氧饱和度持续低于93%,建议及时到医院就诊。

如何进行居家病原监测?

出现呼吸道感染症状的患者可自行购买相关检测试剂进行检测,查明可能感染的病原体。目前常用的试剂盒有:新型冠状病毒抗原检测试剂盒、甲型/乙型流感病毒抗原检测试剂盒、肺炎支原体快检试剂盒等。具体检测方法参见试剂盒说明书。