

秋冬流感开始进入活跃期，专家提醒

■ 关注 对付流感切勿乱用抗生素

■ 本报记者 侯赛 通讯员 林少川

10月26日，海南日报记者从省疾病预防控制中心了解到，近日来，我省流感样病例流感病毒阳性检测率开始呈现上升趋势，意味着流感即将进入活跃期。省疾病预防控制中心提醒广大群众，尤其是老年人、幼儿、孕妇等易感人群，要做好流感预防准备，可提前接种流感疫苗。



流感活跃老幼中招多

海南日报记者近日走访海口各大医院急诊科发现，有不少流感患者前来就诊，其中以免疫力较低的幼儿、老人居多。10月26日上午，海南日报记者在中国人民解放军总医院输液室里看到，护士们正忙着配药、输液，不少患者都是儿童。

“儿子流鼻涕、咳嗽了一个星期也不见好，一看医生才知道得了流感，这两天吃药、打针后病情才有好转。”陪儿子输液的一位妈妈告诉海南日报记者，最近天气早晚温差大，孩子又比较贪玩，一热起来就脱衣服，一冷一热的，就受凉了。

“虽然目前我省流感病毒阳性率整体上处于较低水平，大概在10%左右，但已经开始呈现上升趋势，预示着流感活跃期即将到来，需要引起家长和学校的高度重视。”海南省疾病预防控制中心急性传染病预防控制室主任邱丽表示。

邱丽介绍，流感是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病，有甲、乙、丙三类，具有很强的传染性，常见症状有畏寒、高热，病人体温可迅速升至39℃~40℃，全身无力，腰背和四肢酸痛，打喷嚏、鼻塞、流鼻涕等，严重者还可引发心肌炎、肺炎和中耳炎。感冒则表现出的症状较轻，如低烧、打喷嚏、流鼻涕等，病程短，

传染性弱。

“流感的潜伏期为数小时至7天，通常为4天左右，潜伏期无症状，但具有传染性。”邱丽表示，流感病毒主要通过飞沫和人与人之间的密切接触传播，含有流感病毒的飞沫可以在空气中悬浮，特别是在空气流通不畅的地方，传染性更强。

预防流感可接种疫苗

流感不仅影响人们正常的工作和生活，对有基础性疾病、年老体迈的人群，流感还具有一定杀伤力。“尤其是老年人、罹患呼吸系统疾病、心血管疾病或糖尿病的慢性病患者，一旦患上流感更易感染肺炎并导致严重并发症，将大大增加住院率。”邱丽说。

“对于这些流感的易感人群，我们建议其要及时接种流感疫苗，避免经常到人群聚集地，防止交叉感染，日常饮食中要多补充高蛋白营养和多食用新鲜果蔬。”邱丽建议，接种流感疫苗的最佳时机是在每年的流感季节前，疫苗不会导致接种者自身的抵抗力下降，接种者更不会对疫苗产生依赖。

邱丽同时提醒，当患儿或不伴发热症状的轻中度急性疾病的，建议症状消退后再接种。此外，上次接种流感疫苗后出现格林巴利综合征的也应特别注意。

避开流感治疗误区

在流感的治疗上，有些家长常常存在一些误区。海南省人民医院呼吸内科主任医师陈永伟提醒，有的家长为了让孩子快些好起来，会着急使用抗生素。其实，抗生素对于治疗流感和普通感冒不会起到任何作用，除非合并细菌感染才会用抗生素。病毒感染期间，使用抗生素有时不但达不到治病的目的，还会导致肠道内正常菌群失调，出现腹泻、过敏等现象。

“父母一定要遵医嘱。”陈永伟表示，如果病因是病毒感染，特别是呼吸道病毒感染，那么病毒在人的身体内的存活时间有限，大多数为3~5天，最终基本都可以自愈。

只要孩子在生病期间退烧比较快，吃饭、排便、玩耍等基本正常，就可以选择等待几日，让病毒在孩子体内自然死亡。

海口市人民医院呼吸内科主任欧宗兴建议，预防流感，无论是儿童还是成人，都应该多喝水，多参加户外体育活动，增强体质；尽量避免去人群密集、空气污浊的公共场所，避免与看起来身体不适和有发烧及咳嗽症状的人密切接触；保持良好卫生习惯，勤洗手、合理饮食起居，保证充足睡眠、营养膳食；根据天气变化加减衣服，注意保暖，避免受凉。

H 健康百科

肾虚的各种谣言勿轻信

网上铺天盖地有关男人补肾壮阳的信息，让人摸不清头脑，到底肾虚是不是男人的专利？坊间流传的各种说法到底是不是靠谱，我们一起来看看。

只有男人会肾虚？

我们听到最多的是男人肾虚，其实不然，男人、女人甚至是孩子，都有可能出现肾虚。

现代生活中，男性、女性由于生活压力、工作繁重、精神紧张，都可能出现肾虚问题。这时，女性会出现头发早脱、皮肤不好的状况，甚至身心健康也会出现问题，比如情绪抑郁、记忆力下降、月经不调、白带清稀、女性更年期综合征。因此，女人同样也需要养肾。

有些小孩发育先天不足也属于肾虚。孩子肾虚的表现一般是生长发育情况不太好，体质虚弱，特别容易感冒，时常咳嗽，还爱尿床，牙齿迟迟长不出来，说话晚等。对于这类儿童，补肾也是很有必要的。

肾虚才会腰酸？

“肾虚会腰酸”的传言也很流行，可并不严谨，肾虚会导致腰酸，但并不是导致腰酸的唯一原因。资料显示，肾虚导致的腰酸只占所有腰酸原因的25%。导致腰酸的原因可能是腰肌劳损、腰椎病变等原因造成的，当出现腰酸时，不能简单的归结为肾虚，而没有选择正确的治疗方式。

圣物补肾又壮阳？

传言韭菜、生蚝、秋葵、羊睾丸不仅补肾，还可以壮阳。事实上，这几种食物的确有补充营养、调节身体机能、增强免疫力等多方面好处，但被奉为可以提高“性福”的壮阳“圣物”则是夸张。

尿频尿急，一定很虚？

正常成年人平均排尿白天3~6次，夜间0~1次，都属正常；喝完水就想尿也不一定是肾虚，可能是身体不太缺水，或者环境温度低，汗液蒸发少，肾脏承担了更多水分排泄工作罢了。若尿次明显增多，且每次尿量小于200毫升，还动不动就想小便，就可以考虑是不是患了尿频了。尽管如此，仍不能被直接断定为肾虚，因为尿频还有可能是尿路感染或者吃了利尿食物导致。

酒能浇愁或因 酒精改变记忆形成

人们常说“借酒浇愁”。美国一项最新研究显示，喝酒之所以能浇愁，或因酒精有“劫持”记忆形成路径的功效，让大脑忘掉不愉快、只记住美好事物。

美国布朗大学研究人员主导的一个研究小组用果蝇做实验，观察酒精如何从分子水平影响记忆形成。之所以选择果蝇，是因为果蝇容易被酒精吸引，且其形成奖惩记忆的分子信号与人脑类似。已知名为“D2样受体”的基因与识别多巴胺的蛋白质有关，参与关于记忆令人愉悦还是令人讨厌的编码过程，多巴胺是一种与愉悦和兴奋情绪有关的神经递质，多巴胺水平与大脑奖赏机制关系密切，多巴胺水平高则奖赏效应增强。研究人员发现，酒精不会影响果蝇D2样受体的“开”“关”或减少生成相关蛋白质的数量，但会让这种蛋白质的“版本”发生变化，进而影响与奖赏机制有关的记忆编码，“误调节”记忆，让大脑忘掉不愉快、只记住美好事物。

这些事运动后不能做

锻炼后，有些事是不能做的，否则会让运动打折。运动科学与健康专家指出，培养健康的“运动后”意识很重要。

不要立即停止休息。如果运动刚一结束就停顿下来，肢体会大量静脉血会淤积，造成心脏缺血，大脑也会因供血不足而出现头晕、恶心、呕吐、休克等症状。所以运动后最好先进行一些低热量的活动，例如长跑之后逐渐改为慢跑、慢走步。

不要贪吃冷饮。锻炼让人口干舌燥，如果图一时凉快和解渴而贪吃大量冷饮，极易引起胃肠痉挛、腹痛、腹泻，诱发肠胃道疾病。喝含矿物质的水或运动饮料是比较理想的选择。

不要立即吃饭。运动后消化器官的血液相对较少，如果马上吃饭会增加消化器官负担，引起功能紊乱，严重者甚至造成多种疾病。运动完20~30分钟后，消化吸收功能才逐渐恢复。

不要吸烟。运动后吸烟会让肺内的空气混入大量烟雾，减少含氧量，难以消除机体疲劳，还会导致人体因供氧不足而出现胸闷、气喘、呼吸困难等症状。

不要骤降体温。运动时体温升高，毛孔舒张，排汗增多。倘若锻炼后贪凉，可能导致血管收缩，免疫功能下降，引起感冒、腹泻、哮喘等病症。

不要饮酒解乏。剧烈运动后身体处于亢奋状态，此时喝酒会使酒精更快进入血液，对肝、胃等器官的危害比平时更甚。长期如此会引发脂肪肝、肝硬化、痴呆症等疾病。尤其是运动后喝啤酒，会使血液中尿酸增加，导致痛风。

(生命时报)

用“FAST”识别中风

儿童肥胖渐成全球流行病，家有小胖墩要干预

儿童肥胖易致成年后减肥难

■ 本报记者 徐哈溪 通讯员 何和智

每年的10月29日是“世界卒中日”。为了提高群众对脑卒中防治的认识，海南医学院第一附属医院神经内科主任医师马琳教授介绍了简单易记的中风识别宣教口号“FAST（面Face、臂Arm、语言Speech、时间Time）”，让更多市民懂得如何快速正确的判断是否中风，赢得黄金救治期。

脑卒中，也就是人们常说的“中风”，是一种急性脑血管疾病，包括出血性中风（脑出血）和缺血性中风（脑梗死），具有高发病率、高致残率、高死亡率、高复发率和高经济负担“五高”特点，被称为国人健康“第一杀手”。

根据世界中风组织的数据，全球每6人中便有1人会于一生中罹患中风，全球每6秒便有1人死于中风。卒中有八大危险因素：高血压、高血脂、高血糖、尿酸高、抽烟、酗酒、少运动、肥胖，只要其中有3点符合，就属于卒中高危人群。

“中风有些因素是可控的，有些因素是不可控的。如果我们能够严格控制那些可控危险因素，大多数脑卒中是可以预防的。”马琳表示，抛开年龄、性别和遗传等不可控因素，可以通过控制高血压、高血糖与高血脂降低罹患脑中风的风险。

如果有高血压，务必与医生商量，使其得到控制；既往无高血压病史的建议每季度测量一次血压，如果有高血压，更要经常量；发现血压异常应及时咨询医生，如果医生确认你有高血压，会建议你有规律地运动锻炼、用药物控制以及提出饮食上的注意事项。此外，也可通过定期体检了解血糖、血脂指标，以降低风险。

马琳提醒，虽然脑卒中患者最常见于中老年人，但随着生活方式改变和生活习惯加快、精神压力增大，脑血管病发病率年龄不断提前，青年发病者不断增加。

马琳介绍，对于脑梗死的超早期治疗，溶栓和取栓是非常重要的方法，但两种治疗方法都有着严格的“时间窗”限制，静脉溶栓要求必须在发病后4.5小时内进行；取栓则要求在发病后6小时内进行，如果能在黄金救治期内得到治疗，大部分患者都可以被救过来，避免残疾。

抓住黄金救治期需要做到两点：一是要快速判断是否中风了；二是尽快拨打120，第一时间到达有急救条件的医院。

如何快速正确辨别中风？马琳介绍了简单易记的中风识别宣教口号“FAST（面Face、臂Arm、语言Speech、时间Time），先看1张脸是否出现不对称口角歪斜；再查2只胳膊是否能平行举起，有无单侧无力现象；还要注意聆听是否语言不清表达困难。一旦出现上述任何突变症状，就要立即拨打120急救电话。

小胖墩就医比例不高

“临幊上真正因为肥胖问题就诊的儿童并不是很多。”海口市人民医院生长发育肥胖门诊主任医师张艳姣从医快30年了，生活中也见过不少小胖墩，但她表示，多数患者虽然从小就肥胖，可大多是成年或者进入青春期才开始

肥胖危害多家长早干预

在临床实践中，张艳姣给一些小胖墩做过体脂成分、血脂和腹部B超的检查，发现一些孩子虽然年龄小，但血脂却异常，有轻度脂肪肝。她表示，小胖墩的问题常常并不在胖本身，而在于肥胖产生的一系列危害，需要家长引起重视，早发现，早干预。“重度

肥胖儿童脂肪肝的发病率高达80%，而儿童肥胖就是诱发脂肪肝的重要因素，高血压、高血脂是肥胖儿童发生脂肪肝的危险信号。”

再比如，从外观上看儿童期

肥胖可以有黑棘皮症，在颈部、腋窝、肘部常见皮肤颜色加深，好像



健康情况的重要指标之一，体重超过同性别、同身高正常小儿体重均值的20%即称为肥胖。并且，不同年龄有不同的正常值范围，体重过轻表示营养不足或可能有某些身体疾病，体重过重也同样提示可能是有某些疾病。

总也洗不干净一样，可以有棘皮样突起。

张艳姣提醒，这种现象可不仅是美观的问题，它可能是体内胰岛素抵抗的体表标志，是糖尿病的前兆。另外，有的肥胖儿童也可能有皮肤紫纹、白纹，家长要仔细鉴别，及早就医。

也有一些家长会有这样的困

张艳姣指出，常用指标为体重指数（简称BMI）， $BMI = \text{体重} / (\text{身高} \times \text{身高}) / m^2$ ，成人正常值为18~24，儿童不同性别不同年龄，正常值也不同。比如，12岁男孩>21、女孩>20为超重；男孩>24，女孩>22为肥胖。

惑：明明是科学喂养，为什么孩子还是会肥胖呢？张艳姣特别提醒，儿童肥胖有一部分可能是因疾病导致的，如甲状腺功能减低、肾上腺疾病、生长激素缺乏以及内分泌系统疾病等，都可能导致儿童肥胖。若确诊肥胖是由疾病引起，家长们应及时带孩子就诊。

和高蛋白饮食，以米面为主食，加瘦肉、鱼、蛋、奶、豆制品，多吃蔬菜、低糖水果类体积大、易饱又热能低的食物，尽量不吃油炸食品和甜食，要荤素搭配，粗细相兼，细嚼慢咽。“海南人比较喜欢吃海鲜，家长别忘了给孩子补充红肉，如牛肉、羊肉、猪肉。”

控制儿童肥胖的三个关键期

海口市人民医院临床营养科营养学专家徐超提醒人在成长过程中，脂肪的增长会经过3个关键期：出生前3个月、婴儿期和1岁~3岁，如果在这3个时期过度发胖，那么孩子今后很可能属于“喝口水也会长胖”的体质。

简言之，如果儿童时期无

法控制肥胖，即使孩子成年后辛苦地减肥，也极易反弹。徐超表示，11岁~13岁是控制儿童肥胖的最后一道关，若青春期肥胖仍未被控制，则约有80%的肥胖儿可发展为成人肥胖，因此，把握这个时期非常重要。

徐超建议家长可帮助孩子调整饮食结构，提倡低脂、低糖