

# 冬季遇健康问题切莫盲目跟风治疗

进入冬季以来,呼吸道合胞病毒感染人数增多,不少孩子流感刚好又感染了合胞病毒。“有家长认为病毒感染就用奥司他韦治疗,是非常不正确的。”在日前国家卫生健康委召开的新闻发布会上,首都医科大学附属首都儿科医学中心主任医师曲东表示,针对感染性疾病,有些公众盲目跟风治疗,对病原学检查的重要性认识不足。

“呼吸道感染常见的病原有很多,包括病毒、细菌和支原体等,病毒是主要病原体,占80%左右,包括鼻病毒、呼吸道合胞病毒、腺病毒、博卡病毒、偏肺病毒等。”曲东解释,奥司他韦只对流感病毒有效,其他很多病毒没有特异性抗病毒药物。尽管如此,完善病原学检查对临床仍然非常有意义,它可以帮助临床医生掌握病毒感染的发生发展过程,进行对症处理。

为了预防寒冬季易发生心脑血管、呼吸等领域的疾病,不少公众热衷于使用各类医疗器械产品,如电子血压计、脉氧仪等,还频繁关注智能手环等健康指标监测数据。

“家用医疗器械近年来广泛进入家庭,但使用中确实存在一些误区。”首都医科大学宣武医院主任医师吴航介绍,最主要的误区是“买来就用、一用到底”。很多医疗器械使用前需先经过专业医疗机构检测和评估,如用于辅助治疗睡眠呼吸暂停的家用呼吸机不能使用的是需要评估的,使用也需经专业医生进行参数设置,达到辅助治疗的作用。

此外,脉氧仪、血压计、血糖仪等的使用应注意细节,以确保监测的准确性。如血糖仪试纸上存在很多酶,随时间延长可能失效,引起测量数值失准。

“过分关注智能手环、智能手表等产品监测到的健康指标也是不必要的。”吴航说,具有心率、血氧饱和度、睡眠监测等日常健康管理功能的手表、手环不能作为疾病诊断和治疗的依据,也不能代替相应的医学检查检验。以睡眠监测手环为例,它主要是通过身体运动、血氧饱和度和心率来判断和推测睡眠状态,反映深睡、浅睡或清醒次数的大致情况,但无法达到专业设备的精度和维度。如果仅仅因为它的监测数值不理想而推断是睡眠障碍就太武断了。

“要正确认识智能穿戴产品在日常生活监测和健康管理中的作用,理性看待监测数据结果,如果指标经常出现明显变化,应到医院进行进一步检查。”吴航说。

针对人血白蛋白被坊间当作“营养神药”的情况,国家卫生健康委新闻发

言人胡强强指出,有人认为体质虚弱、考前突击、术后恢复、美容抗衰等都需要打一针人血白蛋白,这些认知存在明显误区。人血白蛋白是临床处方药,不是日常保健的营养品,其核心用途是纠正低白蛋白血症,治疗肝硬化或癌症引起的胸腹水、肾病、严重烧伤等特定疾病,主要功能是维持血浆胶体渗透压。

“人血白蛋白的主要成分是蛋白质,但是利用率低,且缺乏人体必需的氨基酸等氨基酸,营养价值不如鸡蛋、牛奶以及牛肉等普通食物丰富。”胡强强提醒,人血白蛋白不具备直接提升免疫力的功能,盲目输注无法达到“增强抵抗力”的效果。盲目输注还存在过敏等潜在风险,切勿自行购买、盲目跟风。

科技日报

## 低温下如何保障新能源汽车的安全与性能?

如今,新能源汽车受到广大用户的推崇。据中国气象台消息,最近一段时间及今年春节、元宵节期间,我国不少地区将出现“倒春寒”的现象。天寒地冻、持续低温对新能源汽车的电池性能、续航里程及用车安全带来明显影响。为此,市公安交警部门提示广大车主,在寒冷天气使用新能源汽车出行,需要重点关注车辆性能,检查车况,消除行车安全隐患,保障驾车出行安全。

一、要检查电池状态。电池是新能源汽车的核心。低温会降低其活性,导致续航里程缩短。车主应定期检查电池的电量、电池组连接是否牢固、续航里程有无缩短等情况。若续航里程显著下降,应及时前往专业机构检测,必要时更换老化电池。

二、充电时要掌握技巧与环境。低温天气新能源汽车电池充电接受能力较差,易出现充不满电、电量不够等情况,需预留更长的时间确保充满,避免提前拔下充电枪。新能源汽车适宜的充电环

境温度范围在0摄氏度至45摄氏度,要尽量避免在0摄氏度以下的环境中充电,优先选择地下车库、室内充电站或午后气温较高的地段。随用随充,避免电池电量完全耗尽,有益于电池健康。

三、日常使用应保持电池干燥与预热。低温天气,冷凝水可能渗入插头,充电时要确认充电插头是否清洁干燥。雨雪天气后,充电前务必检查充电枪与车辆接口,确保无积水、冰霜,防止短路。

四、强化车辆养护。熄火后尽量不要使用插头、电器,以免影响电池寿命。暖风建议使用内循环模式,出风档位可设定在1至2档,或采用间歇开启方式,以减少电量消耗。当剩余电量低于百分之二十时,应及时充电,避免深度放电损伤电池。低温天气因热胀冷缩,轮胎胎压会降低,会增加滚动阻力与耗电。车主要定期检查并将胎压补充至标准值。车辆在低温环境中放置一夜,第二天启动前可先充电一至二分钟,让电池组与电路系统充分预热,然后再挂挡行驶。 殷修武

## “糖肝共病”早筛有了新方案

2型糖尿病患者一旦合并代谢相关脂肪性肝病,约15%的人可能会发展为进展期肝纤维化。日前,记者从东南大学获悉,中国科学院院士、该校医学与生命科学部主任滕皋军团队联合多国专家在大规模队列研究中发现,采用FIB-4指数联合肝硬度的“两步法”,可以为预测“糖肝共病”患者的病情走势提供依据。相关研究成果刊发在国际期刊《肠道》上。

FIB-4指数是一种非侵入性肝纤维化评估工具。“当前,国内外都推荐采用FIB-4指数联合肝硬度的‘两步法’,对2型糖尿病、肥胖症等高危人群进行风险分层。”论文第一作者、东南大学医学院博士生陈玉萍介绍。

“两步法”中的第一步,是用FIB-4指数进行肝纤维化风险分层,第二步是针对第一步初筛后的中、高风险人群进行肝硬度检测。但这套方法对糖肝共病人群中晚期肝病的风景区分能力仍缺乏系统性评估。

“本项研究面向4781例糖肝共病患

者展开,这是首次在糖肝共病人群中系统评估‘两步法’策略对长期预后的研究,也是目前该策略评估进展期肝纤维化的最大规模肝活检队列。”论文共同通讯作者、东南大学附属中大医院院长助理祁小龙介绍。

研究显示,“两步法”可将糖肝共病患者精准分为低、中、高风险三组,整体正确分类率达70.5%。“更重要的是,研究还优化了肝硬度的截断值,使病情不确定的‘灰区’人群比例从6.8%降至5.6%,显著提升了筛查精准度,并提高了对肝功能失代偿和肝癌等肝脏相关不良事件的预测效能。”祁小龙说。

慢性病防治的主阵地在基层,但基层医疗卫生机构常受限于设备不足,难以开展早期筛查。这导致很多“糖肝共病”患者在基层筛查中容易被漏筛。

滕皋军认为,该研究为糖肝共病人群的风险筛查、分级转诊及随访管理提供了高质量证据,对推动“糖肝共管”具有重要的临床和公共卫生意义。 科技日报

## 我国科学家发现糖尿病防治“黄金靶点”

同济大学李维达教授与高绍荣院士团队在糖尿病研究与治疗领域取得新突破:首次揭示锌离子积累是糖尿病患者的胰岛β细胞功能失活的关键致病因素,并证实介导锌离子积累的转运蛋白ZnT8可作为糖尿病预防与治疗的“黄金靶点”。

基于此,研究团队双路并进,开发治疗与预防双轨并行的全新治疗技术。针对胰岛功能衰竭、需长期依赖胰岛素注射的晚期糖尿病患者,他们借助干细胞技术,在体外培育出可移植、具有耐受性的“人源胰岛类器官”有望实现“一次移植、长期有效”的功能性治愈希望。

人民日报海外版

## 这种看似健康的饮料,可能损害血管,还会让你发胖!

近几年,功能饮料市场发展迅速。很多年轻人喜欢喝功能饮料提神醒脑,但也有人表示,功能饮料喝多了会引发焦虑失眠。功能饮料为什么能提神醒脑? 人人都能喝吗?

功能饮料能提神抗疲劳?

根据《GB/T 10789—2015 饮料通则》中的规定,功能饮料属于特殊用途饮料的一种。功能饮料不含酒精,但含有咖啡因、维生素以及牛磺酸、人参、瓜拉纳等一系列“功能成分”。

其中咖啡因能使交感神经兴奋、刺激大脑使其觉醒、促进血液循环、提高注意力、增强警觉性,从而达到缓解疲劳的效果;牛磺酸可以快速清除自由基,调节钙离子转运,也能起到抗疲劳的作用;其他成分也有助于减轻疲劳影响。

有动物实验表明:给小鼠饮用功能饮料能够提高运动耐力、增加肝糖原含量、降低小鼠运动后乳酸水平和尿素氮含量,对机体具有抗疲劳作用。并且饮用功能饮料的量越大,效果越明显。

所以,如果只从提神抗疲劳的角度看,熬夜的时候喝功能饮料,确实能起到一定抗疲劳的作用。

功能饮料有副作用吗?

功能饮料一般味道都不错,这就很容易让人喝多,甚至有的人会把它当作普通饮料,从而导致咖啡因和糖摄入过多。

首先,过量摄入咖啡因会对健康产生危害,让人出现失眠、心慌、焦虑等症状,还可能让人产生依赖性。

有研究表明:每天饮用250毫升功能饮料,就会增加年轻成人患焦虑和抑郁发生的风险。而对于青少年来说,代谢咖啡因的能力比成年人弱,如果常喝功能饮料不仅会增加患抑郁症的风险,还会减少青少年的睡眠时间,导致睡眠障碍。

另外,过量摄入功能饮料会导致血管内皮功能改变,引起急性血管内皮障碍。

科信食品与健康信息交流中心、中国疾病预防控制中心营养与健康所、中华预防医学会食品卫生分会等五机构发

布的《咖啡与健康的相关科学共识》中建议:普通人每天咖啡摄入量应控制在400毫克以内。一般的功能饮料咖啡含量为50-504毫克/罐或瓶,如果控制不好饮用量就可能超量摄入咖啡因。

某些品牌的功能饮料虽然没有在瓶身标注咖啡因含量,但这并不意味着没有咖啡因,还可能含量很高。

其次,过量摄入功能饮料还会导致糖摄入量过高。《中国居民膳食指南》中建议每人每天糖的摄入量最好控制在25克以内,而功能饮料一般含糖量都不低。曾有研究对市面上多款功能饮料进行了测评,发现这些功能饮料中,含糖量最低的为1.32克/罐,而最高的达到了37.62克/罐。

过多糖的摄入不仅会增加患龋齿的风险,还会增加肥胖和慢性病的发病风险。所以,别以为功能饮料能提神醒脑还有点营养成分就肆无忌惮地喝,控制好量才能更好地利用它。

功能饮料人人都能喝吗?

虽然喝功能饮料能让人精神“回血”,但这可不是人人都能喝的。以下5类人尤其要控制好量:

孕妇、哺乳期人群

大多数功能饮料的标签上都会注明孕妇和哺乳期不宜饮用,避免影响胎儿和宝宝的成长。

儿童、青少年

这类人群对咖啡因的代谢能力较低,过量饮用会造成更大的伤害。

胃肠疾病患者

咖啡因会刺激胃酸分泌,可能会引发不适。

服药人群

正在服用某些药物的人群,最好不要擅自饮用功能饮料,建议咨询医生,避免影响药效。

饮酒人群

不要在饮酒的同时饮用功能饮料。这种饮料会让人感到兴奋,意识不到自己醉了,从而喝更多的酒,增加对身体的伤害。 央视新闻客户端

## 冬季泡温泉,不贪热才健康



性皮肤病的患者需谨慎,高温可能加重皮肤损伤,温泉中的矿物质也可能产生刺激。

中国医科大学附属盛京医院中医科主任医师汲泓介绍,科学泡澡可帮

助冬藏养生,但要遵循“适度、适时、适人”原则:洗完后立即擦干保暖,忌吹风碰冷水;泡到微微出汗即可;饭后、饥饿、疲劳、酒后不适合泡澡;老年人、婴幼儿、孕妇以及患有糖尿病

或心脑血管疾病的人群,体温调节能力相对较差,风险更高;泡澡后可稍坐片刻,饮用温生姜红枣茶或淡盐水补充津液。

人民日报

## 冬季血压“过山车”? 做好这几点 健康稳当当

“天一冷,血压就飙到150!”“吃着降压药,怎么还头晕头痛?”“漏服一次药,第二天加倍补行不行?”……随着寒潮来袭,不少高血压患者发现血压“不听话”了,甚至有些健康人也出现了血压波动。

数据显示,冬季是心脑血管急症的高发期,血压波动正是背后的“隐形推手”。为什么冬天血压这么难管? 高血压和低压高哪个危害更大……今天,北京大学人民医院高血压科主任、主任医师刘靖,就来跟大家支招儿如何避开控压误区、平安过冬!

冬季是血压管理“高危期”

一到秋冬换季,高血压门诊和急诊的患者就会明显增多。冬季成为血压管理关键期,主要是3个“叠加因素”在起作用:

首先是气温的直接影响。过低的温度就像冬天冻硬的橡皮筋,让血管慢慢收紧、变窄,血液在变窄的血管里流动,血压自然就升高了。这也是为什么很多人一出门吹冷风,就会感觉头晕脑胀——血压正在快速波动。更关键的是,血管长期处于“高压紧绷”状态,会让血管壁上的斑块更容易破裂,形成血栓,这也是冬季心梗、脑梗高发的核心原因。

其次是生活方式的改变。天冷了,大家偏爱肥厚食物(比如肥肉、火锅、炖菜),脂肪、热量摄入量超标,导致血脂升高、血黏度增加,进一步加重血管负担;户外活动大幅减少,久坐不动让血液循环变慢;情绪紧张焦虑,再加上冬季感冒高发,这些因素都会间接推高血压,让降压药的效果大打折扣。

最后,中老年人更易感。除了气温和饮食,中老年人血管弹性本身较差,对环境变化的适应能力弱,加

上换季时可能调整作息、减少活动,血压波动会更明显,风险也更高。

血压波动到底要不要就医

很多人发现血压升高就紧张,专家给出明确的判断标准,帮大家避开“过度焦虑”和“忽视风险”两个极端: 正常血压的收缩压(高压)范围是120至139mmHg,舒张压(低压)80至89mmHg。冬季血压出现轻微波动是正常的,但如果满足以下情况,就需要及时就医:

血压连续3天以上超出安全范围(比如原来130mmHg以下,突然升到140至150mmHg);

伴随头晕、头痛、胸闷、心慌等不适症状;

波动原因不明,排除了保暖不当、饮食过咸等明显因素。

专家提醒医生会通过问诊和血脂、血糖等检查,寻找潜在原因并调整降压方案,千万别自己加药或换药。因为擅自调整药物可能导致血压骤升骤降,反而增加心脑血管风险。

高血压vs低压高,哪个更危险

“是高压高更危险,还是低压高更可怕?”这是一个普遍关心的问题。专家强调,两者危害都不小,只是高发人群和风险特点不同。

高压高多见于中老年人,主要和血管硬化、弹性下降有关,长期升高会增加脑出血、心梗的风险;低压高则更常见于年轻人和中年人,多与熬夜、压力大、缺乏运动、饮食油腻等生活方式相关,容易被忽视,但长期控制不佳会损伤肾脏和脑血管。

专家提醒没有哪个危害更小的说法,只要血压超出正常范围,都需要干预。特别是年轻人,别觉得自己年轻就大意,低压持续高于90mmHg,一定要及时调整生活方

式,必要时就医检查。

清晨锻炼“养生”? 高血压患者要避免

早晨空气好,早起锻炼降血压——这是很多人的认知,其实清晨6至10点是血压的“峰值时段”,也是心肌梗死、脑中风的易发期。这是因为经过一夜睡眠,身体处于缺水状态,血液黏稠,加上交感神经兴奋,血压会自然升高,这就是“清晨高血压”。如果再加上剧烈运动,血管会进一步收缩,斑块破裂的风险骤增;此外,清晨空气质量较差(夜间颗粒物沉积),也会刺激呼吸道,间接影响血压稳定。

针对清晨高血压风险,专家推荐“起床三分钟”原则,尤其适合老年高血压患者:

醒后躺1分钟:在床上活动手脚,为起身做准备;

坐起停1分钟:在床沿坐直,避免突然站起导致头晕,保证大脑供血;

站立等1分钟:起身后先站立不动,适应血压变化,再开始活动。

专家提醒做好这三步,能大幅降低清晨血压波动带来的风险。若清晨经常头晕,建议在家监测血压,及时告知医生调整方案。如有户外锻炼的习惯,建议选择上午10点后或下午2至4点,气温较高时锻炼。

用药漏服、混服和夜服误区

冬季感冒高发,假期作息打乱,用药问题成为血压管理的“重灾区”。以下是3个最常见的用药误区:

误区1 漏服降压药,第二天双倍补服。这样做绝对不可以! 长效降压药是首选,每天一次。发现漏服后,若距离下次服药时间超过8小时,可立即补服1次;若不足8小时(比如晚上才发现早上漏服),直接跳

北京青年报