

张文宏提醒

甲流来势汹汹,用药期间4种情况应避免

近期,甲流疫情呈现回升态势,各地医院发热门诊就诊量显著增加,不同年龄段人群均有感染案例。复旦大学附属华山医院感染科主任张文宏近期在公开采访中直言:这波甲流不是普通感冒,传播速度快、症状重、恢复慢。

但更值得注意的是:很多人虽然立即吃了奥司他韦,却忽略了一件关键事——吃药期间,有4种情况需避开,否则药效可能直接打水漂。

在甲流治疗过程中,奥司他韦是目前的主流抗病毒药,其核心作用机制是通过抑制病毒复制发挥抗病毒效果。该药物的用药时效性极强,需在发病48小时内服用才能达到最佳疗效,而其疗效的充分发挥,更与规范用药密切相关。临床实践中发现,部分患者虽及时服用了该药,但因忽视了用药期间的相关禁忌事项,导致药效受到影响,病情恢复进程受阻。

对此,患者服用奥司他韦期间,需避开以下4种情况,切实保障治疗效果。

人”,哪怕只是饮用一杯低度米酒,也可能让奥司他韦的代谢“打结”。酒精会干扰肝脏的药物代谢酶活性,尤其是CYP450家族的酶系统,很多抗病毒药物都要靠它代谢。当奥司他韦和酒精在肝脏里“抢车道”时,药物可能代谢变慢,浓度紊乱,副作用风险上升。

有些人吃完药觉得恶心、头晕、心慌,以为是病毒,其实是酒精和药物的双抗。

含钙高的补剂或食物

补充牛奶、钙片、某些营养饮料,很多人以为是“营养跟上能快点好”,但这在抗病毒时反而容易帮倒忙。

奥司他韦的活性成分在胃肠道遇到大量金属离子(尤其是钙、镁、铝)时,可能发生螯合作用,导致药物吸收减少。简单来说,就是药物和钙“打结”了,一起被排出,进不了血液,那就没法对抗病毒。

很多人早上吃药时顺手喝了一杯牛奶,以为是“暖胃”,其实是“杀药”。尤其老年人常常见惯早上吃完钙片后吃感冒药,这种“交叉误操作”在门诊里很常见。

临床上有患者天天按时吃奥司他韦,但症状不见好,原因是之前胃不好,自己加吃了“护胃药”,结果药没吸收,耽误了病情。

上述禁忌并非长期限制,仅针对奥司他韦用药期间(尤其发病初期),待病情好转、停药后,可逐步恢复正常饮食及用药。

本轮甲流疫情中,青少年、老年人及有基础疾病的人群感染后转重风险相对较高。由于甲流病毒对呼吸道上皮细胞破坏性较强,患者在恢复期容易引发细菌性肺炎、支气管炎等继发性感染,因此早期规范干预尤为重要。除了及时用药,公众还应做好个人防护,保持戴口罩、勤洗手、多通风、少聚集等良好卫生习惯,从源头降低感染风险。

张文宏的提醒,不只是针对甲流,更是提醒我们不要陷入“吃药即可万事大吉”的误区。公众应树立科学的用药观念,充分认识到饮食、生活习惯等因素对病情恢复的重要性。只有在用药期间严格遵守禁忌要求,同时配合良好的生活方式,才能更好地发挥药物作用,帮助身体尽快恢复健康。

(据今日头条)

高糖高脂饮食

别小看一顿炸鸡奶茶,高糖高糖会让胃排空变慢,药物吸收效率随之打折。奥司他韦虽不是靠肠胃吸收来决定全部药效,但胃肠状态不佳时,会让它“上岗变慢”。

更关键的是,高糖饮食会增加体内炎症反应,而我们对抗病毒靠的是免疫力配合药效。吃一顿“麻辣烫+奶茶”,身体就得多忙活半天清理“营养轰炸”,哪还有精力清除病毒。

酒精及含酒精制品

这里不是说你喝醉才算“酒精摄

我的健康我做主

生活中,多数人的指甲光滑红润,但也有不少人的指甲存在一些问题,比如,有些人指甲会有明显凹凸不平的竖条纹,有的人会有斑点,还有的人指甲很厚或突然变小……有人说,指甲出现上述异常症状,可能是“疾病信号”。那么,真相到底是怎样的?

指甲盖上起黑线、白斑是“疾病信号”?

4种状况要警惕

关于指甲流言不必过于焦虑

流言:指甲有白斑,是体内寄生虫在作怪。

真相:这种说法没有科学依据。指甲上出现白色小斑点,医学上称为“点状白甲”,在正常人群中非常常见,由微小外伤、轻微磕碰引起,随着指甲生长会向外移动,直到被修剪掉。

流言:指甲出现黑线,一定是癌症预警。

分析:指甲出现黑线不一定是癌症信号,但的确需要引起警惕,因为有些黑线可能是癌变引起。引起黑甲的情况,通常有以下4种:

甲黑色素细胞活化:是指黑色素细胞在

各种因素刺激作用下合成黑色素增多,无黑色素细胞数量增加的现象,通常是良性病变。甲黑色素细胞活化是造成单指黑甲的最主要原因,见于70%以上的成人患者,各种生理性、局部外伤刺激、不良行为习惯、系统性疾病、药物因素及某些皮肤疾病均可导致黑色素细胞的活化。

甲母痣:甲母痣的黑色是纵向黑甲,常发生于儿童时期,条带状色素沉着明显,近段甲皱襞、甲周组织也可能出现色素沉着(假性Hutchinson征),如果不好理解,大家把它当作长在甲根部的“色素痣”即可。甲母痣大多数情况下也都是良性的,大家不必过于恐慌。

甲黑子:临床表现上与甲母痣非常相似,也是线状黑甲,也多为良性病变。

甲下黑色素瘤:该病属于恶性肿瘤,但较为少见。

这种甲黑线看起来不像前几种良性病变那么“乖巧、干净”,它的色素带深浅不一(深棕色、黑色或多色)、边缘模糊不清楚、宽窄不一,甚至可能出现甲板破溃、甲剥离、甲缺失等甲损伤,就好像甲板被“吃掉了”。“不乖巧的黑线”并不是甲下黑色素瘤的唯一表现,也有25%的患者表现为无色素性结节,常破溃出血等。如有Hutchinson征(近段甲皱襞或甲下皮的色素沉着伴随纵向黑甲)应高度怀疑是甲黑色素瘤。

总的来说,多个指/趾甲出现线状黑甲常为甲的黑色素细胞活化导致,并不需要积极处理;儿童或青年人的单发的线状黑甲,常为甲母痣或甲黑子,为良性病变,必要时可局部切除;成年人的单发的线状黑甲需要适当引起重视,虽然大多为良性病变,但仍需密切随访观察,面诊专科医师或借助无创皮肤镜进行鉴别及定期监测。如发现黑甲出现变化或提示恶性可能,建议尽早就医明确诊断。



指甲出现4种情况要警惕

虽然上述网传内容大多不太准确,但指甲确实能在一定程度上反映我们的健康状况,是健康的“晴雨表”。如果出现这几种状况,说明身体可能真的出现了问题:

- 指甲颜色变黄。**指甲颜色变黄在老年人中最常见,这是机体自然衰老的表现。除此以外,甲真菌病(俗称的灰指甲)、银屑病等疾病时指甲也可以变黄。如果指甲颜色变黄且伴有甲板增厚、松脆、甲下碎屑等情况,很有可能是得了“灰指甲”,而银屑病患者的指甲虽然也会变黄,但是通常会见到针尖大小的凹坑。
- 指甲颜色变红。**甲床呈暗红色,常见于红细胞增多症。樱桃红色甲床,见于一氧化碳中毒。局限性蓝红色斑,有压痛的,可能是甲下血管球瘤。
- 指甲颜色变蓝。**临床上称为蓝甲,蓝甲常见于心肺功能不全,所有甲床和甲半月呈紫蓝色。但需要注意的是,服用了某些药物也可引起蓝甲。
- 指甲颜色变绿。**临床上绿色条纹甲,可见于缺铁性贫血患者,甲板出现绿色条纹状纹理,可伴有反甲、灰甲。

(于思思)

科普进行时

广西火龙果种植园的夜间灯海近期走红,数万盏LED灯齐亮,宛如演唱会现场。据悉,火龙果种植园上演的大型灯光秀,是为了让火龙果不睡觉,促进生产,从而让我们能在更多时段吃到美味营养的火龙果。

为什么灯光能“欺骗”火龙果持续生长?这种种植方式是否费电?除了光照,还有哪些让作物增产的“黑科技”?下面就用通俗的科学原理,拆解这些农业创新背后的门道。

深夜灯海“催醒”火龙果?智慧农业的“植物诱导术”藏着这些科学密码



火龙果“贪光”的科学:光照是生长的“能量开关”

火龙果并非“好骗”,而是其生长特性决定了对光照的高度依赖。它原产于中美洲沙漠地区,喜光喜热,植株需要充分沐浴在每天长达12小时光照之下才能顺利开花结果。

从植物生理来看,光照是光合作用的能量来源。植物通过叶绿素吸收光能,将二氧化碳和水转化为生长所需的有机物与氧气。对火龙果而言,充足光照不仅能积累更多营养物质,还能触发开花结果的生理信号。现代种植中使用的冷光LED灯,正是模拟了日光中对植物生长关键的380—780纳米可见光波段,让火龙果误以为“白天仍在继续”,持续开启光合作用。

相关研究证实,这种补光方式能有效提前火龙果花期、延长结果周期,打破季节限制,实现全年稳定供应。即便在光照不足的地区,也能通过人工补光满足其生长需求,顺利投产。

补光不费电的秘诀:科技让能耗与品质双赢

很多人疑惑“彻夜亮灯种果,火龙果为何还能平价销售”,答案藏在精细化的技术优化中,核心是通过科学设计降低单位产量的能耗成本。

光源升级:种植园已全面淘汰传统节能灯,改用球泡型LED半导体固态光源。这种冷光源发热量低,可近距离照射不灼伤植株,且光效更高、节能效果更佳,替换后每亩产量能提升1000公斤,规模化种植进一步摊薄了成本。

智能控制:部分园区给LED灯加装光敏传感器,仅在光照不足时自动启动补光,避免无效耗电,最大化提高光能利用率。

间隔补光:生产中并非持续亮灯,而是采用“间隔性补光”模式。研究发现,持续补光会导致火龙果花青素含量下降,影响口感与营养,而间隔补光既能减少能耗,又能兼顾果实品质。具体间隔时长可结合温度、水肥等环境因素灵活调整。

此外,LED补光灯还能根据作物需求针对性提供不同波段光源——比如促进开花结果的红光、助力叶片生长的蓝光,让光照资源得到精准利用,避免能量浪费。

补光技术的广泛应用:不止火龙果受益

补光已成为现代农业的“通用技术”,众多作物都在灯光加持下实现

提质增效,应用场景覆盖从育苗到结果的全生长周期。

果蔬提质:据地方农业农村局发布,山西省晋中市榆次区某合作社通过温室补光灯技术(早晚各补光2小时),有效解决了草莓因叶片遮挡导致光照不足而带来的生长速度受影响的问题,使草莓品相、口感提升且成熟期提前,实现错峰上市,为种植户带来更高经济收益。温室生产的西红柿,同样需要补光灯在日日夜夜中温柔点亮,为我们所爱的酸甜口感提供光源。

育苗壮苗:育苗阶段补光可显著提升幼苗健壮程度和抗病能力,减少后期病害损失,即便补光幼苗价格稍高,仍受种植户青睐;反之,光照不足会导致幼苗节间过度伸长,形成细弱的“徒长苗”,严重制约后期产量。

植物工厂创新:全人工光照的植物工厂为太空农业提供了可行方案。2024年植物工厂种植比赛中,参赛团队研发多通道混合式液冷照明系统,通过液冷管道回收灯体废热,实现冬夏反向调温,解决了传统LED灯发热、能耗高的问题,让室内种植更高效环保。

作物增产的更多可能:光照之外的“诱导术”

除了光照调控,科学家还从自然现象中获得灵感,解锁了更多让作物增产的“诱导技术”,核心都是精准触发植物生长的生理信号。

电击促菇:雨夜惊雷后蘑菇集中生长的现象,启发科学家研发人工电击技术。实验表明,30—140千伏高压产生的冲击波,能均匀渗入原木内部,促进香菇菌丝移动和子实体形成,比传统机械刺激法更高效。

音乐助长:2023年发表于《地理界面杂志》的研究显示,每天为绿豆播放1—3小时75—95分贝的灵修音乐,可使其产量提升131.35%—159.46%。这一发现为环保增产提供了新思路,不过其普适性仍需进一步验证。

上述创新背后,是现代农业对植物生长规律的深度把握。从灯光调控到环境模拟,科技正让农业生产告别“看天吃饭”,用更高效、环保的方式实现提质增效,也让我们能全年吃到新鲜优质的农产品。

(据科普中国)



本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。



科学辟谣
SCIENCE FACTS

核泄漏后的地区会寸草不生?

这种说法不符合实际情况。

近年来,随着对核能安全的关注增加,关于核泄漏的谣言也层出不穷,其中一个常见的误解是“核泄漏后的地区会寸草不生”。这种说法夸大了核事故的影响,并未全面反映科学事实。

核泄漏通常指的是核电站或核设施中放射性物质意外释放到环境中。这些放射性物质可能会对环境和人类健康造成影响,但其影响程度取决于泄漏的规模、类型以及应对措施的有效性。同时,植物对辐射的耐受性通常高于动物和人类,辐射会对植物的生长产生影响,但并不意味着植物无法生存。事实上,一些研究表明,缺乏人类活动的干扰反而让该地区成为野生动物的避风港。

因此,所谓“核泄漏后的地区会寸草不生”是一种误解。虽然核泄漏确实会对环境造成影响,但植物和动物通常能够在一定时间内恢复生长。通过科学的管理和应对措施,核事故的长期环境影响还可以被有效减缓。

作者:石见逸

审核:齐干 中国地质环境监测院(自然资源部地质灾害技术指导中心)地质灾害应急协调室副主任

科学辟谣平台(本报合作平台)

新闻热线:028-65059830 发行热线:028-65059829 经营中心:028-65059829
本报法律顾问:江宗芩 13458510205 四川工人日报印刷厂承印 印刷厂地址:成都市成华区双桥路253号 准予广告发布变更登记决定书编号:川广登字[2021]0002号 零售2元