

中国疾控中心日前发布的流感监测周报显示,目前我国南方省份流感活动上升。专家预测,受多方面因素影响,今年我国流感流行季可能提前到来,流行毒株也与去年不同。今年主要流行的毒株是哪种?感染后会出现哪些症状?如何有效预防流感?以下知识要牢记。

今年流感季或提前,防护要趁早

今年流行毒株与去年不同 以甲型 H3N2 为主

首都医科大学附属北京佑安医院感染综合科主任李侗曾介绍,今年日本从10月份就开始进入流感季,比去年要早了一个多月。此外,英国、德国、意大利近期也发现流感病例明显增加。很多专家认为今年流感季可能会更早一些,另外感染人数会更多。

从毒株类型上来说,今年报告的毒株主要是甲型 H3N2,而去年是甲型 H1N1,因此大众对今年流行的 H3N2 毒株的免疫力就会更低一些,需引起重视。

李侗曾介绍,临床上来看,甲型 H1N1、甲型 H3N2 和乙型流感主要症状都是头痛、发热、咳嗽、咽痛、乏力等。

普通感冒往往以鼻塞、流涕、打喷嚏等上呼吸道症状为主,全身症状轻微。如果出现头痛、发热、全身酸痛乏力等症状,要高度警惕流感。

流感进入高发季 抓紧时间接种疫苗

接种流感疫苗是预防流感、减少

重症最有效的手段。接种流感疫苗不但可以起到较好的自身预防效果,还能更好地建立免疫屏障,预防流感在全人群中的传播。

为达到良好预防效果,流感疫苗推荐接种时间为9月至11月,以保障在流行高峰前形成有效免疫屏障。若未及时接种,整个流行期内仍可接种。

一般来说,接种流感疫苗2至4周后可产生具有保护水平的抗体,对抗原类似毒株的保护作用可维持6至8个月。并且,由于流感病毒变异快,每年流行的毒株都可能不同,因此,流感疫苗需要每年接种,以确保接种者获得针对当年流行毒株的最新保护。

国家卫生健康委建议,所有6月龄以上且无接种禁忌的人群都需要每年接种流感疫苗。其中年龄小于5岁的儿童(年龄小于2岁更易发生严重并发症),大于65岁的老年人,肥胖者,妊娠及围产期妇女,患有慢性呼吸系统疾病、心血管系统疾病(高血压除外)、肾病、肝病、血液系统疾病、神经系统及神经肌肉疾病、代谢及内分泌系统疾病、恶性肿瘤、免疫功能抑制等

疾病及状况者,感染流感病毒后易发展为重症/危重症病例,应给予高度重视,务必提前接种疫苗,出现症状后

及时进行流感病毒核酸检测及其他必要检查。

三价、四价疫苗区别不大 接种点有哪种打哪种

目前,我国可供接种的流感疫苗主要有三种类型:流感病毒灭活(裂解)疫苗(三价/四价,注射)、流感病毒灭活(亚单位)疫苗(三价/四价,注射)、流感病毒减毒活疫苗(三价,鼻喷)。

疫苗的“价”指的是它能预防的病毒型别数量,四价比三价多覆盖一种乙型流感毒株。李侗曾介绍,虽然四价比三价多了一层保护,但实际上多出来的一价,最近四年全世界都没有发现该毒株。因此,从效果上来说,三价和四价区别不大,建议接种点有哪种就打哪种,不要因为疫苗种类延误接种时间。

5岁以下儿童需特别注意 若持续高热要及时就医

和成人相比,儿童感染流感病毒后通常还会出现高热症状,尤其是5岁以下的儿童,容易出现其他的合并症,所以

在预防和护理上要格外注意。

专家介绍,儿童是一个比较特殊的群体,特别是小于5岁的儿童,免疫系

统还不太健全,自我保护的意识比较薄弱,所以造成感染呼吸道疾病的比例比较高。特别是一些有基础疾病的儿童,感染流感以后出现重症的比例比较高,治疗起来也比较困难。

专家建议,儿童感染流感初期可以

居家密切观察,居家时最好的消毒方式是开窗通风。护理上要保证充足的水分摄入,以及足够的营养和休息时间。如果发现症状一直没有减轻,反而出现持续高热等症状,要及时就医。

(据央视新闻)



科普进行时

天冷后不宜勤洗澡? 比起洗澡, 更建议你多做这件事!

受今年下半年以来最强冷空气影响,我国多地出现大幅降温。天冷时,回家后洗一个热水澡,既暖身,又能卸下一天的疲惫。

不过,在医生看来,大幅降温后,最好减少洗澡频率,但可以适当多泡脚。

为什么天冷后要少洗澡

1. 导致抗病能力下降

气温较低时,人体腠理闭合,阳气内敛收藏,如果经常洗澡,易使人体内的阳气外泄,风寒湿等外邪容易趁机侵犯人体而致病。

2. 易诱发心脑血管意外

洗热水澡耗气血,对气虚本就亏虚的人来说,容易诱发心脑血管意外。

3. 可能引发皮肤问题

秋冬季空气干燥,皮肤水分会减少,皮脂膜会变薄,过度洗澡容易损伤皮肤屏障,导致瘙痒、抓挠,甚至影响睡眠。因此,当出汗较少时,建议一周洗澡2~3次即可,水温保持在37℃~39℃较适宜,每次时间不超过20分钟。

泡脚的3个好处

天冷时宜少洗澡,但泡脚是可以天天泡的。中医认为“寒从脚起”,脚部是人体经络的集中地,且离心脏最远、负担最重,泡脚能带来多重健康益处。

1. 促进血液循环

人的双足分布着70余个穴位,有3条阳经(膀胱经、胆经、胃经)的终点和3条阴经(肾经、肝经、脾经)的起点,泡脚相当于刺激了这6条经脉和众多穴位,帮助人体疏通经络。适当泡脚可以改善血液循环,促进全身血液流通,并通过温热作用,在一定程度上使体内寒气排出。

2. 调理脏腑

经常泡脚不但能解除疲劳、缓解压力,还可通过五脏六腑的反射区,促进气血运行,调节和温养各脏腑组织功能,达到防病治病、提高机体抵御疾病能力的目的。

3. 滋阴润燥

秋冬季容易引起皮肤瘙痒、口干舌燥、上火等症状。泡脚在促进血液循环的同时,可提高血液对皮肤的营养供给,有利于缓解体内火气,降燥滋阴。

(据人民网科普)



生活提示

说起粥,在现代关于健康饮食的争论里,它的处境很微妙:它既是很多人早餐、生病、没胃口时的首选,又因为“升糖快”“缺乏营养”等标签而饱受争议。有人可能会说:“老祖宗都喝了几千年粥了,怎么到我们这就不能喝了?”那么,粥到底是不是血糖的“隐形刺客”?我们还能不能愉快地喝粥了?以下内容会给你答案。

这种你以为健康的食物 实则让人血糖飙升

大米粥真的是“升糖高手”

要了解粥升血糖的快慢,就需要了解一个概念——血糖生成指数(Glycemic Index,简称GI)。GI值衡量了含碳水化合物的食物在摄入后对血糖水平影响程度的相对指标。

简单来说,GI值越高的食物,进入肠胃后消化越快,吸收越完全,葡萄糖释放得越快,导致血糖迅速升高。目前国际通行的标准是:高GI食物:GI>70;中GI食物:55<GI≤70;低GI食物:GI≤55。

根据悉尼大学发布的《国际血糖指数和血糖负荷值表(2008版)》,现代人常吃的大米饭的GI值约为73,属于高GI食物。而用同样的大米熬成的粥,其GI值为78,更是高于米饭。

为什么同样的米,做成粥后升糖能力会变得更强?答案在于烹饪过程中发生的“淀粉糊化”。大米的主要成分是淀粉,在干燥状态下,淀粉以紧密的颗粒形式存在,不易被消化。当大米与足量的水长时间共同加热(即熬粥的过程),淀粉颗粒会吸水膨胀、破裂,并溶解在水中,形成一种黏稠的糊状物,这个过程就是糊化。糊化程度越高,意味着淀粉的分子结构越松散,与消化酶的接触面积越大。这使得它在进入人体后,几乎不需要经过复杂的消化过程,就能被迅速分解为葡萄糖并吸收入血,从而导致血糖在短时间内急剧上升。

有网友自测,喝完一碗大米粥前后,血糖分别是:餐前5.4mmol/L,餐后半小时10.5mmol/L,餐后1小时7.7mmol/L,血糖变化像坐过山车,升得快落得也快。

老祖宗的粥与我们的粥有何不同

既然大米粥升糖如此之快,那老祖宗怎么就照样喝了几千年呢?



原来,此粥非彼粥。老祖宗所喝的粥,与我们今天用精工加工后的大米熬成的粥,在原料上有着天壤之别。

1. 全谷物与精制米

在古代,农业和食品加工技术有限,人们食用的谷物大多只是去除了最外层谷壳的“糙米”或“全谷物”,这些谷物保留了富含膳食纤维、B族维生素和矿物质的麸皮和胚芽。

而我们现在吃的大米是精白米,营养丰富的部分在加工过程中被全部去除,只留下了主要由淀粉构成的胚乳。

当用糙米等粗杂粮熬粥时,其中丰富的膳食纤维起到了关键的缓冲作用。膳食纤维能增加食物的体积,延缓消化吸收的速度,有效降低餐后血糖的上升幅度和速度。例如,糙米

的膳食纤维含量为3.5g/100g,是大米的8倍多,煮熟后GI值为68,显著低于大米。

2. 果腹求生与营养过剩

此外,还得把粥放回它所处的历史环境来看。在物资紧缺的年代,“数着米粒下锅”是常有的事。那时的粥稀薄,不像现在这么黏稠,这样做是为了让一家人填饱肚子。

可换到今天,情况却恰恰相反。现代人尤其是城里的上班族,体力活动减少,热量摄入却远高于需求。此时,粥里精制碳水带来的快速升糖效应,就成了不得不面对的健康隐患。

科学喝粥方法要掌握

完全告别喝粥大可不必,只要

掌握科学方法,我们完全可以扬长避短,享受一碗美味又健康的粥。

1. 用杂粮代替部分大米

最关键的一步,不要只用大米,尝试加入全谷物和杂豆类。《成人糖尿病食养指南(2023年版)》建议,低GI食物(如全谷物、杂豆)应占主食的1/3以上。可以在粥中加入燕麦、小米、黑米、糙米、藜麦、红豆、绿豆、鹰嘴豆等。这些食材不仅GI值更低,还能提供丰富的膳食纤维、蛋白质和微量元素。

2. 别煮太久太烂

熬煮时间越长,糊化程度越高,升糖越快。因此,烹饪时应缩短时间,煮到米粒“开花”即可,避免长时间的“文火慢炖”,保留谷物一定的物理结构。

3. 给粥里“加点料”

纯谷物粥的升糖速度始终较快,在粥里加入其他类型的食物,可以有效降低整餐的GI值。如加入切碎的绿叶蔬菜、蘑菇、海带等,可增加膳食纤维;加入鸡蛋、瘦肉末、鱼片或少量坚果,可增加蛋白质和脂肪。

4. 把粥放在后面吃

改变进餐顺序也是一个简单有效的方法,先吃一些蔬菜和富含蛋白质的食物再喝粥,这样可以提前给胃“打个底”,减缓后续碳水化合物的吸收速度。

5. 试一试“隔夜饭”煮粥

一个有趣的研究发现,煮熟的大米饭在4℃环境下冷藏24小时后再重新加热,其引起的血糖反应会低于新鲜出炉的白米饭。

这是因为冷却过程会使一部分淀粉“老化回生”,形成“抗性淀粉”。这种淀粉的性质类似于膳食纤维,难以被小肠消化,因此升糖效应较低。即使后续再次加热,也没有冷却前对血糖的影响大。所以可以考虑用冷藏过的米饭代替大米进行煮粥。

综上所述,只要我们煮粥时加入全谷物、豆子或者菜肉蛋,就可以把粥搭配得营养均衡,这样我们就能一边喝着热粥取暖,一边守护好自己的血糖和健康了。

(李纯)

科学辟谣

抬高枕头 可防止夜间胃食管反流?

这是个常见误区。

抬高枕头不等于抬高床头,这两者虽然听起来相似,但在防止夜间胃食管反流的效果上有显著差异。

研究显示,将整个床头抬高15~20厘米,能够利用重力帮助胃内容物远离食管,显著减少夜间胃食管反流症状,是一种无需成本、效果显著的非药物干预措施。相比之下,单纯垫高枕头只是抬高了头部,而非整个上半身,无法形成有效的防胃食管反流倾斜角度,反而可能因头颈部过度屈曲造成不适或加重症状。

此外,生物力学研究也指出,枕头高度对颅颈压力和颈椎排列有显著影响,枕头过高不仅增加颈椎区域压力,还可能导致颈椎过度伸展,影响睡眠质量。因此,单靠垫高枕头并不能替代床头抬高的作用,也不能有效防止胃食管反流。

正确做法应是整个床头略微抬高,形成上半身倾斜的睡眠姿势,这样才能从生理机制上缓解夜间胃食管反流。同时应避免使用过高或过软的枕头,以免造成颈部负担和不适。

作者:蒋永源 第三军医大学内科硕士

审核:邢浩 首都医科大学附属北京友谊医院消化内科副主任医师

科学辟谣平台(本报合作平台)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。