

科普进行时
KE PU JIN XING SHI

2023年第一天,“蒙脱石散”“整肠生”“诺氟沙星”成了热搜词。这来源于朋友圈流传的一则消息。消息称,1月3日国家开放入境,目前国外登顶的毒株是XBB.1.5。这种毒株主攻心脑血管和消化系统。所以,有条件的请准备蒙脱石散、补液盐(或者买两箱电解质饮料)、益生菌片等。

网传“XBB 毒株更易侵犯消化系统,得囤些诺氟沙星” 关于新冠腹泻,这些事情应该知道

◎胃肠道的不良反应由多种原因引起

根据美国疾控中心于近日公布的数据,去年12月30日当周美国40.5%的新冠感染病例由奥密克戎亚型毒株XBB.1.5引起。世界卫生组织在去年10月底就发表声明,指出XBB.1.5是BA.2.10.1和BA.2.75亚系的重组体。北京佑安医院呼吸与感染疾病科主任医师李侗曾表示,没有发现XBB.1.5更容易侵犯心脑血管系统和消化系统。

之所以一些患者在感染新冠病毒后会出现腹泻等症状,北京胸科医院消化内科专家何玉琦分析,这是因为胃肠道是病毒潜在的传播途径和靶器官。不过现在,奥密克戎变异株的毒力已大大降低,对胃肠道黏膜的损伤程度也显著减弱。

同时,考虑患者感染奥密克戎病毒后常伴有发热,随着体温升高,患者消化酶活性随之降低,因此会有一部分人出现食欲减退、腹泻、恶心、呕吐、厌食等消化道症状。

除了病毒带来的消化道症状,患者发热后服用的非甾体抗炎药、中成药等对症治疗药物,也会引起胃肠道的不良反应。

◎服用诺氟沙星不仅无用而且有害

那么用网上说的这些药物来治疗新冠病毒引起的腹泻靠谱吗?
“蒙脱石散是一种治疗腹泻常用

的辅助药物,可以吸附病原体和毒素,因此一般在临床上,一旦患者发生严重腹泻,一天超过七八次水样便,医生就会让其服用蒙脱石散来减轻腹泻症状。”天津医科大学总医院消化科主任曹晓沧说,“不过蒙脱石散不能杀灭引起腹泻的病原体,所以只是成人及儿童急、慢性腹泻的对症治疗药物。”

同时,北京大学口腔医院口腔黏膜科主任刘宏伟表示,蒙脱石散有副作用,其颗粒

比较难排出体外,大量留在体内可能造成便秘。

“整肠生和其他益生菌补充剂等的主要功能是调节胃肠道菌群。整肠生的主要适应症就是细菌或真菌引起的急、慢性肠炎、腹泻。”曹晓沧介绍,其治疗原理就是用细菌对抗致病细菌,通过生物占位效应,把致病细菌“干掉”。虽然无法对抗病毒,但是对于腹泻后胃肠道菌群失调还是有一定的防治作用。

“如果说,对于新冠病毒感染引起的腹泻,服用蒙脱石散和整肠生还属于对症治疗,那么服用诺氟沙星则不仅无用而且有害。”曹晓沧强调,诺氟沙星是广谱抗生素的一种,常用于细菌引起的腹泻,如肠炎、痢疾类病症,而对于非细菌性感染的腹泻完全无效。而且本来只是病毒引起的腹泻,滥用了抗生素,就会使肠道原本的菌群失调,反而会加重病情。

此外,据央视网微

博消息,服用诺氟沙星会阻碍骨骼的成长与发育。因此中国药典上明确规定,诺氟沙星不宜用于18岁以下的未成年人。

◎避免脱水和电解质紊乱是关键

“一旦发生腹泻,最重要的是避免脱水和电解质紊乱。特别是儿童,腹泻几次之后,很容易出现这种情况。”曹晓沧提醒,脱水后会出现口干、口渴、头晕、浑身无力、皮肤弹性变差等情况。电解质紊乱则会引起低钾血症、低钠血症等,严重时还会出现意识障碍、嗜睡、昏迷等症状。同时,也应对一些非典型性的脱水和电解质紊乱的早期症状诸如厌食、食欲下降、困倦、疲乏等保持一定的警惕,尤其对于老人和小孩等高危人群,更应该加强观察。

曹晓沧建议,当出现腹泻时,首先要进行补液治疗,补充水分和电解质预防脱水,同时保持体内的电解质平衡。其次要注意腹部保暖,吃温热食物,不要吃生冷、油腻的食物,以免加重胃肠功能紊乱,从而导致腹泻加重。腹泻脱水时,可以在专业医师指导下服用蒙脱石散、益生菌补充剂等,调节体内的菌群平衡,缓解腹泻症状。

(陈曦)

营养与健康

YING YANG YU JIAN KANG

上一期我们知道了秋冬喝茶以红茶为首选,温润如玉的红茶不仅可以生热暖腹、增强人体的抗寒能力,如果在进食合理的前提下,红茶还可以辅助控糖。红茶能辅助控糖,这要归功于红茶中所含的茶色素、茶多糖等成分。

冬季适宜多饮红茶

(下) ■和智坚 李鸣

◎茶色素的控糖作用

说起茶色素,是指茶叶中茶黄素、茶红素和茶褐素等水溶性色素,其主要成分为多元酚类物质。一般每吨茶叶仅能提取0.6~1.6kg茶色素,被誉为“药物中的绿色黄金”。最近一项研究表明,茶色素能轻微降低糖尿病患者空腹血糖水平,每日若摄入250mg以上茶色素可使人体空腹血糖降低0.58mmol/L。究其原因,是因为红茶中的茶色素可以抑制部分消化酶的活性,比如α-葡萄糖苷酶、α-淀粉酶,从而控制血糖的上升。

目前,茶色素已经被开发成药物并被应用到糖尿病患者的辅助治疗中。因此,尽管伴随红茶发酵而减少了90%的茶多酚,但其中大多转化成了茶色素,这使得红茶具有一定的控糖作用。

◎茶多糖的控糖作用

茶多糖被认为是茶中最主要



茶多糖被认为是茶中最主要

但需要注意的是,通过饮茶来实现完全控糖还没有被完全证实,在日常生活中依旧需要注意合理膳食与适度运动相结合,搭配饮用红茶的健康习惯,这样才能够高效控糖。

(作者和智坚系四川省营养学会会员,李鸣系四川大学华西第四医院副教授、四川省营养师协会副会长)

崇尚科学 反对邪教

CHONGSHANGKEXUE FANDUIXIEJIAO

栏目协办:四川省反邪教协会办公室

兴文县开展“拒邪教保安全”主题宣传进车站活动

本报讯 为增强返乡人员、寒假返家学生抵制邪教意识,近期,宜宾市兴文县反邪教协会联合县老科协、县苗族经济促进会等相关社团利用外出返乡人员、寒假返家学生、旅客进出车站的有利时机,走进高铁站、高速路进出站、长途汽车站及候车室大力开展“拒邪教保安全”主题宣传活动。

活动中,工作人员倡导大家要识别邪教的种类、特征和危害,正确区别宗教与邪教,收到邪教组织发来的歪理邪说信息或发现邪教活动,做到不听、不

信、不传、不参与并及时向公安机关举报。通过向返乡人员、学生、旅客发送防邪宣传(品)资料,宣讲普及反邪科普知识,大家纷纷表示,要回去动员家人和周围群众积极投入到相信科学、不信迷信、防范邪教活动中来,不断增强自己远离邪教、抵制邪教的意识。(省反邪教协会供稿)

更正

《四川科技报》2022年12月28日科学生活版刊登的“新冠病毒抗原检测那些事”一文,作者为蒋康。2023年1月6日

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。

体检总有尿常规,它是检查什么的?

■蒋康

一份完整的尿常规检查报告单包含了干化学法检查、尿沉渣检查和显微镜检查三部分,这些检查方法中可能有重合的项目,但它们各有侧重,不能互相替代。

1.尿常规检查的是什么?

◎颜色。正常的尿液颜色应该是呈淡黄色的。其与饮水量有关,饮水多时颜色偏淡,饮水少时颜色偏深,若出现红色、白色浑浊、浓茶样等,往往提示身体处于病理状态,需及时就医。

◎亚硝酸盐。亚硝酸盐参数呈阳性时,常提示尿路感染,且与大肠杆菌相关性较高。

◎尿比重。尿比重反映肾脏的浓缩稀释功能。尿比重升高常见于饮水量过少、高热、腹泻、肾衰少尿期等情况。

◎透明度。正常尿液应该是清亮透明的,如出现浑浊往往提示尿的成分有改变,是病理表现,需及时就医。

◎酸碱度。如酸碱度数值偏高常与过量摄入蔬菜水果、碱中毒、原发性醛固酮增多、膀胱炎等有关;数值偏低常与大量摄入肉类、代谢性酸中毒、糖尿病酮症酸中毒、痛风等有关。

◎尿白细胞。正常情况下,尿白细胞镜检为阴性。当尿检白细胞呈阳性,同时又有尿频、尿急、尿痛等症状,极有可能存在泌尿系统感染,如

肾盂肾炎、膀胱炎、尿道炎等。但尿白细胞阳性时并不一定就代表尿路感染,首先要排除标本受到污染,如尿道口周围的污染物、女性的白带、尿杯都有可能成为污染源。此外,存在泌尿、生殖系统非感染性炎症、全身炎症反应状态时,亦可出现尿白细胞增多,结合尿常规中亚硝酸盐检测可提高细菌性感染的特异性。

◎尿红细胞。如果尿镜检红细胞数超过正常范围则称为“镜下血尿”,需要排查血尿的来源。

◎尿潜血。首先要知道一点,尿潜血阳性并不意味着一定是“血尿”,尿潜血通常需结合尿红细胞镜检来判断。目前的尿液分析采用的是干化学试纸法,只要尿中存在能使试纸条变色的物质,就会提示尿潜血阳性。因此,除了尿中存在红细胞会引起变色外,尿中的其他成分如肌红蛋白、血红蛋白、某些细菌、氧化剂也会导致结果为阳性。

◎尿蛋白。正常人尿常规中尿蛋白显示为阴性,有时候在剧烈运动、高热、低温刺激等情况下可能会出现蛋白尿,但蛋白定性一般不超过一个“+”,诱因解除后尿蛋白会自然消失,这称为生理性蛋白尿。如果尿蛋白持续阳性,则为病理性蛋白尿,那就意味着肾脏可能出现损害。

◎尿管型。正常人尿液中偶见透明管型和颗粒管型,若反复增多,则属异常,意味着在蛋白尿的同时有肾

小管上皮细胞的退化、坏死,可见于各种肾小球疾病及肾小管损伤。

◎尿葡萄糖。当肾小球滤过葡萄糖量超过肾小管重吸收量时,则可能出现尿糖阳性,通常可分为生理性阳性和病理性阳性。生理性阳性常见于剧烈运动后、短时间进食大量糖类等;病理性阳性常见于糖尿病、内分泌疾病、垂体疾病、糖尿累积症、胰腺肿瘤等。

◎尿胆原、尿胆红素。这两个项目正常情况下为阴性,出现阳性可能存在肝胆疾病或血液疾病,如溶血性黄疸、肝炎、肝硬化等。

需要提示的是,尿常规报告中的每个项目,不是单独的检验指标,部分项目需结合起来综合判断。

2.尿常规检查前的注意事项

◎选择晨尿。尿的成分会受到很

多因素的影响,包括饮水量、药物量等。晨尿不会受到太多因素影响,这样会使得检查结果更为准确。

◎取尿中段。取中段尿的原因是因为尿常规检查是通过尿分析仪和显微镜来进行分析检测的。中段尿不容易被污染,检查结果会相对准确。如果选择了已经被污染的尿液,那么检查结果就没有参考价值。

◎避开经期。女性不要在月经期检查尿常规,一定要等到月经结束后。因为经血会污染到尿液,影响检查结果。

◎检查前不要喝酒。如果第二天要去医院检查尿常规,那么前一天晚上是不能喝酒的,而且在尿常规检查之前不要喝太多水,不然会稀释尿液,影响检查结果。

(作者单位:石棉县人民医院检验科)

