

# 近期为甲流高发季 老年朋友科学预防很重要

本报记者 徐小翔 通讯员 王婷

最近,蒋大伯担心自己感染了甲流,于是在浙江医院三墩院区发热门诊做了甲流抗原检测。医生告诉他,经会诊检测,他只是得了普通感冒,蒋大伯这才放下心来。

冬春交替之际,是甲流、诺如病毒等传染病的高发季节。近日,甲流进入高发期,一些地方出现发热门诊接诊量增多的情况。据省疾控中心近日消息,哨点医院流感监测结果显示,我省流感流行强度呈现上升态势,且以甲型H1N1流感为主。甲流有哪些症状?如何与诺如病毒区分?有必要囤药吗?老年人该如何预防?针对这些问题,记者请教了相关专家。

浙江医院感染疾病科周瑛副主任医师表示,从2月24日开始,医院发热门诊病人逐渐增加,3月1日有326人,大概一半以上确诊是甲流。甲流潜伏期通常在1至3

天,最主要的症状是发热、全身肌肉酸痛与头痛,也会有一些较轻的呼吸道症状,如咳嗽、流涕、咽痛等。周瑛表示,甲流是一种常见呼吸道传染病,主要通过飞沫等接触途径传播。预防甲流,最有效的方式是接种流感疫苗。

周瑛介绍,感染流感后,大部分患者都是轻症,但对免疫力低下的老年人或有严重基础疾病的人群而言,感染肺炎可能性更大。基础病较多且长期卧床的中老年人,如果出现嗜睡、神志改变、呼吸频率加快的情况要引起重视。家里可以备一个血氧仪,如果氧饱和度到93以下,就可能有肺部症状,需要到医院做肺部CT。

从传播途径来说,甲流主要通过呼吸道传播,如飞沫等,而诺如病毒主要经消化道传播,如被病毒污染过的生水、食物等,因此容易造成腹泻。

最近,抗病毒药物奥司他韦再



次被炒热。面对甲流和诺如病毒感染,需要囤药吗?周瑛的建议是不需要。

“引起发烧症状的病毒较多,患者没法自己进行诊断。”周瑛表示,当出现发烧时,建议先经过专业医生诊断再决定是否吃药。

如何科学预防甲流?医生建议,尽量少到人员密集区域,如果必须去,一定佩戴好口罩,不揉眼鼻;在公共场所,如果要咳嗽和打喷嚏,尽量用手臂、纸巾遮住口鼻;回家后换下外衣;家中定时开窗通风;居家消毒可以选择酒精和含氯消毒液。

## 适度饮酒 也会损伤大脑

在一项新的临床前研究中,美国科学家证明,即使是适量饮酒也会加速大脑萎缩,并增加淀粉样蛋白斑块的数量。

威克森林大学医学院的科学家利用拥有阿尔茨海默病相关病理的小鼠模型,采用为期10周的慢性饮用方法,让小鼠选择喝水或喝酒,模仿人类饮酒的行为。结果发现,即使是适量饮酒也会加速大脑萎缩,并增加淀粉样蛋白斑块(有毒蛋白的积累)的数量,包括更多的小斑块,这可能为日后的斑块增加奠定了基础。而且,急性戒酒会增加β淀粉样蛋白的水平,β淀粉样蛋白是阿尔茨海默病中积聚的淀粉样蛋白斑块的关键成分。

进一步分析表明,长期饮酒导致小鼠对大脑和外周代谢的调节较差,这也是加速阿尔茨海默病病情的另一种途径。此外,最新研究发现,即使适度饮酒也会导致血糖和胰岛素抵抗标志物升高,这不仅会增加患阿尔茨海默病的风险,还会增加患II型糖尿病和心血管疾病的风险。 据《科技日报》

## 嘴唇脱皮 小心撕出唇炎

嘴唇干燥脱皮,很多人除了用舌头舔嘴唇,还会用手去撕嘴唇上的死皮,这两个做法都是错误的。

唾液中除了水之外,还有许多促进食物消化的消化酶及细菌等,而嘴唇对这些物质并无抵抗力。嘴唇上的水分蒸发后,残留下消化酶、细菌等对唇部产生影响的物质,让原本已经“岌岌可危”的唇部环境“雪上加霜”。

而经常用手撕扯嘴唇上的死皮,嘴唇会受到反复刺激,那可能离慢性唇炎就不远了,而一旦患上慢性唇炎,唇部可能会反复出现脱皮、干裂现象。

正确做法是用热毛巾热敷唇部几分钟,待唇部死皮软化后,用柔软、干净的刷子轻轻刷去死皮,并涂抹润唇膏对唇部进行保湿。

但要提醒的是,如果发现唇部脱皮比较严重,或者反反复复总不见好,建议及时就医,以免延误诊治,患上慢性唇炎。 据科普中国

## 知名歌手分享患罕见病经历 身上控制肌肉的“开关”坏了

法被治愈。腰背等部位肌肉持续僵硬和痉挛是主要症状,发病率约1/100万。专家表示,如果能早发现、早干预,还是有很大希望可以恢复正常生活。

“王医生,我来复查。”50岁的琴女士走进浙大一院之江院区神经内科副主任王康的专家门诊。大约7年前,琴女士出现莫名腰痛。琴女士说,自己平时干体力活不多,也没有扭伤。随后,她到当地医院就诊,做了一系列检查,没发现有什么明显问题。医生告诉她有点腰椎间盘突出,腰肌劳损,为她配了些药。然而,服药后,琴女士的病情不但没有好转,腰痛持续加重,走路都变得困难。经过详细问诊和查体,她被确诊为僵人综合征。

“整个人就像一座雕塑一样僵硬,所以叫僵人综合征。”王康介绍,僵人综合征的发病机制目前还不明确,研究表明与自身免疫异常有关。通俗地说,人体肌肉是靠神经细胞精细控制,一些神经细胞的作用是让肌肉紧张起来,而有一

些神经细胞的作用是让肌肉松弛下来,两者保持着平衡,这样人才能活动自如。但僵人综合征患者,血液里出现了一些“破坏分子”,打破了这种平衡,使得肌肉一直处于紧张状态,也就是不停收缩,而无法松弛,就成了“僵人”。虽然目前这种疾病无法被治愈,但可以通过药物、康复锻炼得到较好控制,对寿命的影响也不像渐冻症、重症肌无力等疾病那样严重。

“近年来,我们大概一年会接诊到五六例僵人综合征患者。”浙大一院神经内科主任罗本燕教授表示,患者最初表现可能是腰背部、臀部、大腿疼痛,背部僵硬,随着时间推移,会影响面部、颈部、手脚,还有可能会出现步态不稳、容易摔倒等情况。这种疾病不遗传,患者大多是女性。

罗本燕表示,感染、睡眠障碍、情绪焦虑等都有可能诱发病情。如果发现不明原因的腰背痛,容易摔倒,经过筛查发现并非骨质方面的原因,要尽早进行相关筛查,尽早干预。



本报记者 徐小翔

前段时间,久未露面的知名歌手席琳·迪翁通过视频分享自己对抗僵人综合征的经历。这是一种罕见的神经系统疾病,目前还无