

# 秋冬季流感高发如何防治?

近期,广东省流感样病例就诊呈上升趋势。专家表示,如果自身没有基础疾病,比如平时身体就“倍棒”的年轻人,可以考虑“自然而然”等待痊愈;如果是基础疾病在身的人群或者免疫力低下人群,比如老年人等,此时依然建议服用板蓝根、抗病毒口服液等药物,帮助身体早日恢复健康,以免引发其他并发症。

## 流感进入高发季,大众应该怎么防?

此前,国务院联防联控机制召开新闻发布会,中国疾控中心病毒学专家表示,今年秋冬季出现流感流行风险偏高现象。大众应该如何提高防护意识,最大限度降低流感感染的风险?“最关键的一点就是注意身体健康、提高自身免疫力,比如拥有良好的生活习惯,平时注意营养搭配和体育锻炼等,这些都能有效提高大众身体素质。”专家表示。

自限性疾病是什么意思?能不能选择“硬扛”过去?对此,专家介绍称,简单来说,自限性疾病是指病情具有自我缓解特点、能够自行消散的疾病。实际上,每个人都有跟自限性疾病打交道的经验,比如最为大众熟悉的流感、感冒等,就都属于自限性疾病范畴。得了这些常见自限性疾病,患者走完整个病程通常就会好。但要注意的是:流感这类属于带有传染性的自限性疾病,如果想选择“硬扛”,一要注意隔离防护,比如在家静养休息、自我隔离避免感染扩大、观察病程、等待痊愈等;二要综合考虑自身身体素质,如果有基础疾病、可能出现并发症者则不适合一味等待“自己痊愈”。

专家表示,一方面,流感的确是自



(图片来源于网络)

限性疾病,另一方面,它跟“普通感冒”又不是一回事,它是由流感病毒导致的。和普通的上呼吸道感染相比,它的病程较长、症状较严重,也更容易引发严重的并发症等。据悉,流感通常是由流感病毒通过飞沫传播进入人体的呼吸道,是一种传染性强、传播速度快的急性呼吸道传染性疾病,其典型的临床症状:急性起病、寒战、高热、头痛、肌肉、关节酸痛及全身不适、常有咽喉痛、干咳,有鼻塞、流涕、呕吐、腹泻和呼吸道症状。在流感初期,板蓝根既有助于抑制流感病毒的复制和释放,又能够有效抑制炎症反应,缓解身体不适症状。“冬季是高发季,特殊人群容易合并肺炎、心肌炎和脑炎等严重并发症,此时不能掉以轻心。”专家提醒称。

## 板蓝根供需两旺,疫苗接种正在进行

疾控专家介绍,流感病毒其抗原性易变,传播迅速,每年可引起季节性流行,在学校、托幼机构和养老院等人群

聚集的场所可发生暴发疫情。孕妇、婴幼儿、老年人和慢性基础疾病患者等高危人群,患流感后出现严重疾病和死亡的风险较高。

专家表示,对个人来说,及时接种疫苗是非常推荐的应对方式之一。“尤其是对于容易感染流感病毒的两类人群比如幼儿和老人而言,疫苗接种的防护作用十分有效。”在专家观点看来,及时接种疫苗可以在很大程度上形成保护,降低感染风险。

在专家看来,中医药防治作用如何?“老年慢性病人等,其实比较建议尽早服用抗病毒药物比如复方板蓝根颗粒、口炎清等,来抵御流感、感冒,而不要一味被动等待疾病痊愈。”专家表示,建议市民可以适当存储作为家庭药箱常备药。据悉,其中不少药物如板蓝根等已被证实可用于防治流行性感冒、上呼吸道感染等疾病,钟南山院士团队开展板蓝根及其制剂的抗病毒物质基础和作用机制研究十余年,基本阐明了抗病毒科学内涵。(杨广)

## 抗糖等于抗衰老?

继抗氧化之后,在娱乐圈和美妆界,“抗糖化”又成了抗衰老界的新宠。抗糖化究竟是什么?戒糖真有抗衰老的功效吗?

所谓糖化反应,是指还原糖(如葡萄糖)在没有酶催化的情况下,与蛋白质、脂质或核酸发生一系列反应,最终生成晚期糖化终末产物(AGEs)的过程。

AGEs的形成是不可逆的,它们在人体组织中积累,会引发皮肤衰老、肤色暗沉、骨质疏松、骨关节炎和神经病变等问题。而机体血糖浓度是影响AGEs形成的重要内源性因素,血糖浓度的升高会导致AGEs的生成量增多。也就是说,日常生活中摄入过多的糖分,确实会影响人的衰老速度。

但这并不意味着我们要戒掉生活中所有的糖。先不提糖对于人体的重要作用,实际上,就算我们戒糖,身体依然会进行糖化反应。日常生活中我们摄入的碳水化合物,如淀粉,也会转化成葡萄糖。因此,我们需要控制的是添加糖的摄入。根据《中国居民膳食指南2022》的建议,成年人每天摄入的添加糖应不超过50g,最好控制在25g以下。

建议:不喝或少喝含糖饮料,少吃添加糖的零食。糖不仅仅是有白砂糖还有麦芽糖、葡萄糖、蔗糖、乳糖等,甚至市面上经常见到的“无糖饮料”中所使用的阿斯巴甜、三氯蔗糖、赤藓糖醇等代糖。饮食以谷物为主,增加全谷物的摄入量。建议每天摄入谷薯类食物250~400克,其中,全谷物和杂豆类50~150克,薯类50~100克。

(中国消费者报)

使用公筷 / 文明用餐 / 健康生活

# 公

一用一份安心



# 益 筷

## 行动

倡导健康、卫生、文明的用餐方式

# 用一双公筷 得一份安心

倡导健康、卫生、文明的用餐方式

使用公筷,文明用餐,提高公共  
卫生水平,让平安健康常相伴。

