

比流感更危险的 流感并发症



流感会带来哪些并发症

流感在本质上不算什么大病,只需要注意多休息、多饮水,经过7天至10天,绝大多数患者都会痊愈。但是,流感会引起许多并发症,进而可能导致死亡病例出现。

流感并发症分为肺内并发症、肺外并发症和流感期间的基础病并发症。

“肺内并发症”就是肺炎,是流感最常见的并发症。导致流感并发肺炎的元凶有两个:一是流感病毒本身,流感病毒可通过呼吸道直接侵犯肺,导致原发性流感病毒肺炎;二是继发细菌感染,而感染的细菌中最常见的是肺炎球菌。

“肺外并发症”包括继发性中耳炎、病毒性心肌炎、无菌性脑炎、雷耶综合征、中毒性休克综合征等。

“基础病并发症”是对于患有慢性基础疾病的患者来说,患上流感期间可能会加重原有的慢性基础疾病,或发生相关并发症。例如,患有慢性肾炎的患者得了流感后,常可因并发细菌感染或因治疗流感的药物导致原有肾病加重,发生肾衰竭、尿毒症;有心脏病的患者得了流感后,因高热、咳嗽和呼吸困难,可能加重心脏负担,诱发心衰。这些并发症虽然与流感没有直接关系,但常常是患者因流感死亡的重要原因。

流感并发症的发生与年龄和机体免疫力有关。婴幼儿、孕妇、肥胖者、65岁以上老年人和患有慢性基础疾病的患者一旦得了流感,更容易出现并发症。

流感疫苗+肺炎疫苗

流感是可以预防的。平时,我们要注意锻炼身体,增强对疾病的抵抗力;在流感流行季节注意根据天气变化增减衣服;少去人员密集的公共场所,避免到流感患者家中串门;多饮水,保持呼吸道及咽部湿润;外出尽量戴口罩,回家先洗手,房间经常通风换气。

此外,最有效的预防方法是接种流感疫苗。老年人除了流感疫苗,还可以接种肺炎疫苗。老年人接种流感疫苗后可减少25%至53%的肺炎及流感相关住院;与单独接种流感疫苗的老年人相比,接种了流感疫苗和肺炎疫苗的老年人肺炎相关住院率和病死率均减少了11%。

总之,得了流感及早治疗,流感早期可服用奥司他韦等抗流感病毒药物,以减少流感相关并发症的发生。

□ 据《北京日报》

食谱

大蒜辣椒干炒黄牛肉



黄牛肉是温性的肉食,适合冬季食用,加入大蒜和辣椒干让菜式味道得以升华。大蒜温中健胃,经过多次的熏制后蒜味更加浓郁。

材料:黄牛肉(牛柳)400克,大蒜30克,辣椒干20克,姜粒20克,酱油、料酒、糖、芝麻油、盐、花生油各适量。

做法:黄牛肉洗净后切方丁,用盐、料酒、芝麻油、少许生粉腌制片刻备用;辣椒干切碎与姜粒拌匀加少许盐放至有发酵效果。开锅下油,爆香原粒大蒜后加入发酵的辣椒干和姜,继续爆香后再下牛肉以中火翻炒,加入酱油和少许水翻炒至熟透,以盐、糖调味即可。

□ 据《广州日报》

辟谣

“吃面包致癌” 纯属无稽之谈



“一个14岁的小女孩,早餐经常吃面包,得了肠癌。还有一个小孩,因为长期吃面包得了肾癌。”近日,我国某科普平台“科普中国”官方微信转发的一篇文章,引发网友质疑。该文章借医生之口认为,小孩早餐经常吃面包,过量摄入精细谷物,会得肠癌和肾癌。引起争议后,平台将该文删除。

仅凭面包是精细谷物就称其会致癌,这结论下得有些太随意,也很难经得起论证。

就目前看,所谓的致癌食品大部分没有科学依据,如声称方便面和豆浆致癌。还有小部分是争议的,如隔夜剩菜是否致癌,这点学界还在探讨。不过无论如何,“面包致癌说”都不靠谱。

吃面包最大的不足,是其用精细面粉制成。这在制作过程中会破坏一些维生素,如维生素A、维生素B族和维生素C等。如果长期吃精细食物,会造成营养失衡,同时可能产生一些轻微疾病,如舌炎、皮肤干燥等。

即便吃精细谷物可能引发营养失衡,关键点也还是剂量。哪怕是每天早上吃面包,也只是三餐中的三分之一,且孩子的饮食除了一日三餐,还有很多零食,足以把早餐只吃面包的营养偏差弥补过来。更别说早餐面包未必就是精细谷物,还有用全麦面粉做成的。现实中,也没有哪个家庭会让孩子天天早上吃面包,吃多了总会腻,孩子总会要求妈妈变换下口味。

□ 据《新京报》

新知

你知道吗? 钞票有多脏

纸币表面除了肉眼能看到的明显污垢,还隐藏着大量的微生物。每张钞票上有病原微生物26000~69000多个,乙肝病毒在纸币中的检出率达24.5%。

如果频繁接触受污染的纸币,就有可能被细菌、病毒、真菌、寄生虫等所感染,患上传染性疾病,包括:①肠道中毒。大肠埃希菌、沙门菌、志贺菌都可入侵肠道,引起腹痛、腹泻、肠道出血、发热等症状。②化脓性炎症。葡萄球菌可直接侵入皮肤,引起甲沟炎、毛囊炎、麦粒肿、伤口化脓等;链球菌可经呼吸道入侵,引起急性扁桃体炎、咽喉炎、气管炎、肺炎等。③手癣、甲癣。纸币上的真菌接触皮肤后,没有及时清理,会在皮肤上繁殖形成手癣、甲癣,出现水泡、皮肤角质化、糜烂、指甲损坏等症状。④乙型肝炎。乙肝病毒可以通过破损的皮肤黏膜进入人体,未接种疫苗的人极易被传染。

纸币表面病菌虽多,但不当的用钱方式才是病菌传播和疾病传染的罪魁祸首。比如,有些人用手指蘸口水点钱,提供了细菌经口进入人体的可能性,一旦口腔黏膜有破损,更可能感染乙肝病毒。

因此,要防止由钞票传染疾病,最有效的方法就是接触钞票后认真洗手。 □ 据《上海大众卫生报》

“老寒腿”非“寒”所致

很多人都想当然地认为,“老寒腿”是由“寒”引起的一种疾病,长辈们也惯常以年轻时不注意保暖,老了可能会患上“老寒腿”来提醒小辈注意穿秋裤保暖。

其实,医学上并没有“老寒腿”的说法,“老寒腿”是一个症状的描述,并不是某种疾病的名称。

从西医的角度讲,引起“老寒腿”主要有两大原因,一是血管性因素,老年人容易患动脉硬化,动脉硬化表现在双腿上,主要为动脉硬化性闭塞症,天气转凉可引起下肢血管收缩,肢体进一步缺血而引起疼痛;二是膝关节骨性关节炎,患者在受到寒冷、潮湿刺激后,腿部尤其是膝关节周围血管、神经等的变化会使症状加重。其他的原因,如风湿性关节炎、类风湿性关节炎均占少数。

因此,“老寒腿”非“寒”所致,“寒”只是一个诱因。提醒有“老寒腿”的患者,注意防寒保暖,尤其是下肢的保暖,以免寒冷诱发或加重症状。 □ 据《医药养生保健报》

释疑

哪些人不适合吃花生



花生的营养价值很高,但不是人人都适宜食用。

消化不良者 花生含有大量脂肪,不容易消化,消化不良者食用后,会加重病情。

跌打瘀伤者 花生含有促凝血因子。跌打损伤、血脉淤滞者食用花生后,可能会使血淤不散加重肿痛症状。

慢性胃炎和胃溃疡患者 此类患者多有慢性腹痛、腹泻或消化不良等症状,饮食上宜少量多餐、清淡少油。花生属坚果类,蛋白质和脂肪的含量过高,很难消化吸收,此类患者应禁食。

糖尿病患者 糖尿病患者须控制每日摄入的总能量。因此,每天使用炒菜油不能超过30克。但18粒花生就相当于10克油,能产生90千卡的热量。

高脂蛋白血症患者 饮食结构不合理是导致高脂蛋白血症的重要原因。花生是高脂肪、高热量的食物,多吃只能加重病情。

胆囊切除者 胆汁对于脂肪的消化和吸收有重要意义。吃饭后,胆囊收缩,将胆汁排入十二指肠,以利消化吸收。胆囊切除后,胆汁无法储存,势必影响对花生等油料作物中脂肪的消化。 □ 据《医药养生保健报》