

又到一年流感时

连日来,持续的低温和暴雪让日本175万人感染新型流感,目前8人死亡。流感患者以14岁以下的青少年为主,60岁以上的患者也有11万人。我国也到了春天流感季,面对流感,除了必要的了解与预防外,各国疾控中心都建议流感的高危人群接种相应的疫苗。另外,曾经闹得很凶的甲型H1N1流感(俗称“禽流感”)如今已被正式列为季节性流感。

流感与普通感冒的区别

第一,两种疾病的病原体不同。流感由流感病毒引起的,流感病毒包括甲型、乙型和丙型三种;普通感冒可由多种病原体引起,如鼻病毒、腺病毒、细菌及支原体等,一般在受凉、雨淋、过度疲劳后,因抵抗力下降时容易发病。

第二,两种疾病的临床表现不同。与流感相比,普通感冒主要表现为打喷嚏、流鼻涕等上呼吸道症状,全身症状较轻,不发热或仅有低热,一般3天~5天痊愈。流感则全身症状较重,突然畏寒、发热、头痛、全身酸痛、鼻塞、流涕、干咳、胸痛、恶心、食欲不振,婴幼儿或老年人可能并发肺炎或心力衰竭。中毒型流感病人则表现为高热、说胡话、昏迷、抽搐,严重时可致人死亡。

什么样的人易患流感

在流感季节,什么样的人比较容易患流感呢?流感没有特定的易感人群,人对流感普遍易感。12岁以下的青少年较容易患流感,另一些体弱多病的人。这些人患流感后,容易引起并发症。如一些本来免疫力低下、长期患有慢性呼吸道疾病的人,或者一些肿瘤患者在接受放疗、化疗后,抵抗力下降,容易并发肺炎、病毒性心肌炎等并发症,这是很危险的。

而其他人患流感一般出现并发症的较少,给予对症处理后,3天~5天即可痊愈。

流感的治疗

流感初起,症状轻微的病人,可以用生姜、红糖、葱白熬水服用,这对预防流感和治疗有一定的作用。病情较重的人应及时到医院治疗。根据具体情况,给予解热镇痛和抗病毒等对症治疗。高烧病人注意补液,防止脱水。对某些患有慢性呼吸道疾病的人,患流感后,除给予抗病毒治疗外,还应进行预防性抗菌治疗。已引起严重并发症的流感患者根据情况进行综合性治疗。

预防小常识

1. 流感流行的季节,应避免到公共场所去,必要时戴上口罩。
2. 注意保持室内空气流通。
3. 注意休息,不要劳累。
4. 可注射流感疫苗。
5. 应注意个人卫生,勤洗手。流感病毒虽然是经飞沫传播,但病人的手如果接触了自身的唾沫、鼻涕等,又去接触其他东西,很容易污染被接触的东西。此时,如果其他人再接触了这些被污染的东西,就容易被传染流感,所以,一定要勤洗手,注意个人卫生。
6. 在饮食上应注意清淡饮食,多吃含维生素丰富的食物,如蔬菜、瓜果等。
7. 多喝水,加强排泄。
8. 加强体育锻炼,适时增减衣服。流感并不可怕,我们应该正确看待它,自己和家人患上流感后,不要惊慌,但也不要自己随便用药,应及时就医。

自制流感预防药

1. 白萝卜、葱白、生姜、红糖适量,煎汤趁热服下,连服3天。
 2. 板蓝根20克,贯仲10克,荆芥10克,薄荷5克,加水煎汤,一日一剂,连服3天。
 3. 板蓝根、大青叶各50克,野菊花、金银花各30克,用开水冲泡后饮用。
 4. 贯仲、板蓝根各30克,蒲公英15克,青茶5克,用开水冲泡后代茶饮。
- (综合新浪网、果壳网)

美国心理学家研究发现 失恋后,心真的会“碎”



美国弗吉尼亚州23岁的姑娘艾米·斯科特和男友分手了,很长一段时间里,斯科特感觉自己的心像是要碎了。她描述说:“压力和疼痛一起涌来,像有个人坐在我的胸腔上。”

失恋为何会引发心脏问题?美国哥伦比亚大学心理学家爱德华·史密斯解释说:“情绪上的强烈反应会激活神经通道,从而使人感到肉体上的痛苦。‘被甩’是最原始的生理方式来让人感到伤痛,就好像突然被一名次重量级摔跤运动员袭击一样。”

美国加利福尼亚州心脏影像学专家约翰·肯尼迪博士认为:“分手或离婚引发的压力激素,会使身体分泌大量激素皮质醇和肾上腺素。人的肾上腺素水平越高,心率就会越快,还会出现心悸、心律不齐、脉搏紊乱、轻度头痛,感到胸部被重击等心脑血管不适的现象。”

女性在面临感情失败的巨大压力时,罹患心脏病的风险比没有同种压力的女性要高3倍。更糟糕的是,有一个类似心脏病的并发症叫心肌病变综合征,也可以称为心碎综合征,用心电图、胸透和验血等方式检查,都会显示为心脏病发作的状态。肯尼迪说:“心碎综合征是心痛对身体作出的极端反应”。它可能是致命的。

专家指出,感情出现问题时,任何缓解压力的行为都能有效预防心脏疾病,比如通过练瑜伽、打太极、冥想来放松心情,或在医生的指导下短期服用抗焦虑药。

(据《生命时报》)



蛋黄啊,你到底是真是假? ——详解“橡皮蛋”

“假鸡蛋”新闻为什么这么多呢?很大一部分原因是“假鸡蛋”的传说影响深远,使大家草木皆兵,将“不正常”的鸡蛋当做假鸡蛋。这其中最常见,最具迷惑性的是煮熟后蛋黄摔地上能蹦起20厘米高,江湖人称“橡皮蛋”的货。

在这个“假鸡蛋”的传说妇孺皆知的时代,人们把各种“不正常”的鸡蛋都当做假鸡蛋,以至于有关部门说这并非假鸡蛋,只是“不合格的鸡蛋”,也鲜有人信。

传说中的“假鸡蛋”如果真的存在,要鉴定其真伪并不困难。它的组成跟真鸡蛋差别巨大,比如,真的鸡蛋蛋白是12%左右的蛋白质水溶液,而传说中“假鸡蛋”的“蛋白”主要是海藻酸钠。在任何生化实验室做一下最简单的蛋白质定性实验,就可以分辨二者。

合格的鸡蛋都是一样的,不合格的鸡蛋各有各的不合格。真鸡蛋为何会变成“橡皮蛋”呢?

真鸡蛋变身“橡皮蛋”

“蛋黄异常”是比较常见的鸡蛋不合格原因。“橡皮蛋”是其中的重要类型。正常的鸡蛋如果在低温下保存时间过长,蛋黄也可能变硬而成为“橡皮蛋”。而“橡皮蛋”的最常见成因是饲料中的棉酚含量过高。棉籽饼是棉籽提取油之后的残渣,富含蛋白质,常被用在鸡饲料中作为蛋白质来源。棉籽中含有一种色素叫棉酚,游离的棉酚会与蛋白质中的赖氨酸结合阻止它被吸收利用。此外,棉酚还会抑制胃肠中的蛋白酶活性,从而影响鸡的生长及下蛋的产量和质量。

低含量的棉酚对于鸡的生长、产蛋没有不良影响,而其蛋白质含量和低廉的价格则对养殖户有很大的吸引力。所以,在控制棉酚总量的前提下,养殖户会在鸡饲料中尽量多加棉籽饼。有大量的数据表明,棉酚含量过高会导致“橡皮蛋”。

此外,棉籽饼和许多植物中还含有一类叫做“类环丙烷脂肪酸”的物质,也会导致“橡皮蛋”的出现。在美国,有一种叫做 velvetweed 的野草,经常在玉米地里茁壮生长。在美国机械化的种植和收割方式下,它们的籽很容易混入用来做鸡饲料的玉米中。

这种野草被引种到中国,叫做“小花山桃草”,然后又流落到自然环境中,成为了野草。“乒乓球蛋”的发现者称,她买的是“柴鸡蛋”。考虑到“柴鸡”在自然环境中觅食,即使没有喂棉酚过高的棉籽饼,如果周围环境中有很多这种“小花山桃草”,鸡蛋也就有了中招的可能。

除了变弹还变色

实际上,鸡饲料中棉酚过高还会导致“杂色蛋黄”和“蛋黄颜色异常”的出现。后者是指蛋黄的颜色与正常不同,并不多见。而前者是指蛋黄颜色不均匀,存在深色或者浅色的补丁,比较常见。

除了棉酚过高,导致蛋黄杂色的原因还有很多,比如药物、杀虫药、高温下保存时间过长、缺钙等等。

饲料中的单宁酸含量过高,也可导致蛋黄杂色。某些品种的高粱含有大量单宁,用这样的高粱喂鸡,很容易出现蛋黄杂色。

而棉籽饼或野草中“类环丙烷脂肪酸”,除了导致“橡皮蛋”和杂色蛋黄,还可能致蛋白发红。报道中的“乒乓球蛋”就提到了蛋白发红的现象,这说明是棉籽或其他野草饲料作祟的可能性很大。

“橡皮蛋”一扔了之

对于消费者来说,不管是传说中化学合成的“假鸡蛋”,还是鸡下的“不合格的鸡蛋”,都是不合格产品。这样的鸡蛋有没有害不好说,为了保险起见,还是丢弃的好。

比如棉酚,还有一个著名的功能是作为男性的“天然避孕药”。在中国,曾经作为国家支持的项目研究了好多年,避孕效果确实有,后因其副作用太大而被放弃。即使“橡皮蛋”是由棉酚造成的,其中的棉酚含量也未必能达到有害的地步,不过风险虽小,我们也应该规避。

(据果壳网)



流感问题集锦

- Q:为什么要打流感疫苗?**
A:流感疫苗是预防和控制流感的主要措施之一,可以减少接种者感染流感的机会或减轻流感症状。
- Q:去年打过流感疫苗了,今年还要打吗?**
A:当然。流感病毒每年都在变异,所以今年的病毒和去年是不同的。疫苗是通过注射灭活或减毒病毒,让身体“识别”病毒表面的特异性抗原从而达到免疫的作用。而病毒变异也就意味着身体以前“记住”的那些记号没用了,需要重新记最新的。
- Q:什么人应该打流感疫苗?**
A:理论上讲,6个月以上的幼儿及成人,都可以接种流感疫苗。免疫力较强的人可打可不打。但易患流感的高危人群更应接种流感疫苗。孕妇在选择疫苗时应避免使用灭活疫苗,尽量选择亚单位疫苗(由病原体的有效抗原成分构成的疫苗,也就是说,不把病毒注射进去,而只把病毒的识别记号注射进去)等副作用较小的疫苗品种。
- Q:打过甲流疫苗,还需要再接种季节性流感疫苗吗?**
A:是的。早先的甲型H1N1流感疫苗仅包含对这一种病毒的免疫,仍推荐大家接种最新的季节性流感疫苗。
- Q:打完流感疫苗发烧难受怎么办?**
A:国内大部分疫苗都属于裂解性疫苗,也就是减毒疫苗。由于减毒疫苗是一种活疫苗,所以在接种减毒疫苗后,有时会引起发烧、流鼻涕等症状,这属于人体自身正常的免疫反应。如果实在不想受到这些问题困扰的话,可以选择亚单位疫苗(价格较高)。在接种疫苗后可以美美地睡上一觉,可让疫苗更快生效。
- Q:什么人不能打流感疫苗?**
A:1.对鸡蛋过敏的人。2.过去接种疫苗有严重不良反应的人。3.在接种疫苗6周后曾发生吉兰-巴雷综合征(一种自身免疫介导的周围神经疾病)的患者。4.六个月以下的婴幼儿以及正在发烧的患者。

接种疫苗时请以医生的建议为准。