健康说

# 科学应对流感

当前流感病毒活动强度处于高位,其中甲型流感病毒是主要流行株。监测数据显示,超过九成的流感样病例由甲流引起,且学校等人员密集场所易发生聚集性疫情。面对这一情况,我们需要科学认知病毒,建立理性的防护观念,既不恐慌,也不轻视。



## 病毒解析

甲流病毒表面有两种关键蛋白:血凝素(H)和神经氨酸酶(N)。血凝素帮助病毒附着并侵入人体细胞,神经氨酸酶则协助新复制的病毒释放并感染更多细胞。每年流行的毒株都会发生一定程度的变异,这可能导致人群既有的免疫力对其覆盖不足,增加了传播风险。

甲流主要通过飞沫传播,也可通过接触被病毒污染的物品表面后,再触摸口、鼻、眼等黏膜而感染。在寒冷干燥的环境下,病毒在外界存活时间可能延长,加之冬季室内活动增多、通风减少,都构成了有利于传播的条件。

儿童由于免疫系统尚未发育成熟,且学校、托幼机构人员密度高,是感染和重症的高风险群体。

## 风险因素

免疫力的强弱,与日常生活方式密切相关。以下几方面因素是抗病能力的常见"隐形推手":

1.生活作息不规律,睡眠不足:夜间是人体免疫系统修复和调整的重要时段。长期熬夜或睡眠质量不佳,会影响免疫细胞的活性。

2.饮食结构不均衡:高糖、高油、高热量的加工食品和外卖,若成为日常主食,容易导致维生素、矿物质和膳食纤维摄入不足。

3.精神压力过大:学业负担、人际交往等带来的持续紧张和焦虑情绪,会导致体内皮质醇等压力激素水平升高,从而抑制免疫系统的正常应答。

## 常见防护误区辨析

在防护实践中,一些常见做法可能并未达到预期效果,甚至可能带来不利影响:

1.防护行为的"断点":正确佩戴口罩是有效的,但在需要摘下口罩的瞬间(如就餐、饮水),或忽略手部卫生(如触摸公共物品后未洗手就揉眼睛),都会形成防护漏洞。真正的有效防护是"口罩+通风+手卫生"的组合,且需要每一个环节都执行到位。

2.过度追求"无菌"环境:有研究表明,过于洁净的生活环境可能不利于免疫系统的正常发育和锻炼。免疫系统需要适当的微生物刺激来维持警觉和平衡,过度使用消毒剂反而可能破坏呼吸道和肠道正常的微生态屏障。家庭环境保持日常清洁即可,不必追求无菌。

3.盲目使用中成药"预防":这是一个常见且危险的误区。板蓝根、连花清瘟等清热解毒类中成药药性寒凉,并非人人适用。随意服用,尤其是长期服用,会损伤脾胃,导致消化功能紊乱,反而降低抵抗力。

## 科学防护的综合策略

有效的防护需要科学的手段和理性的态度,可以从以下几个方面着手:

**(一)接种流感疫苗**

接种流感疫苗是预防甲流最有效的手段。疫苗可以刺激机体产生针对特定毒株的抗体,显著降低感染和发生重症的风险。建议在每年流感季来临前(通常为9—11月)完成接种。疫苗接种后需要约2周才能产生充足的抗体,这期间仍需注意防护。

**(二)均衡营养,善用日常食材**

合理的营养是免疫系统正常运转的物质基础。无需追求名贵补品,利用好常见的健康食材即可:

·保证优质蛋白和维生素D摄入:可通过蛋、奶、肉类以及每日适量晒太阳来获取。

·补充锌和益生菌:锌元素对免疫细胞功能至关重要,可从瘦肉、坚果(如南瓜子)中获取。益生菌有助于维持肠道菌群平衡,可通过酸奶等发酵食品补充。

·巧用家常食材调理:

·对于容易口干、咽干的孩子,可用银耳、百合(干品)、枸杞等煮成甜汤,有助滋阴润燥。

·对于食欲不振、消化不良的孩子,可用白萝卜、陈皮煮水饮用,有助理气消食。

·对于平时怕冷、易感冒、体质偏虚的孩子,可在非感冒期,适当用山药、黄芪少量炖汤(如排骨汤),以辅助补益肺脾之气。(注意:感冒发热、咳嗽痰多时,忌用滋补类食材)

**(三)规律生活,中医保健小技巧**

·保证睡眠:小学生应保证10小时左右睡眠,中学生保证9小时左右。

·亲子中医保健:家长可以学习一些简单的小儿推拿手法,如每天给孩子按揉足三里穴(小腿外侧,膝盖下约四指宽处)和迎香穴(鼻翼两侧),有助调理脾胃和通畅鼻窍。操作前请确保学习正确的手法。

## 家庭观察与就医指征

家庭护理中,密切观察病情变化至关重要。特别是对于孩子,如出现以下"警报"信号,需立即就医:

·持续高热:体温持续超过39℃,使用退热药后效果不佳,或退热后精神状态依然很差。

·呼吸问题:呼吸频率明显加快、鼻翼扇动、嘴唇或面色发青紫。

·神志改变:异常嗜睡、烦躁不安、惊厥或反应迟钝。

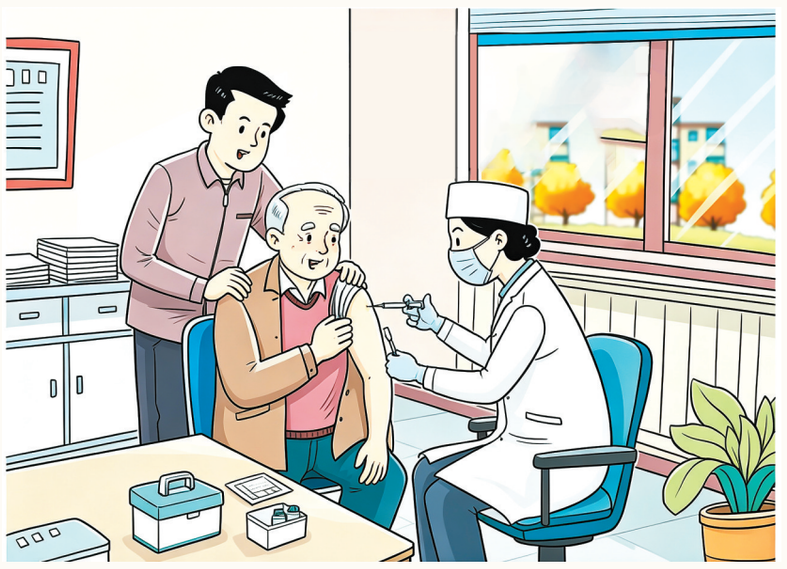
·严重脱水:频繁呕吐、无法进水,或出现眼窝凹陷、小便极少等。

·病情反复:症状好转后,再次出现高热或咳嗽加重。

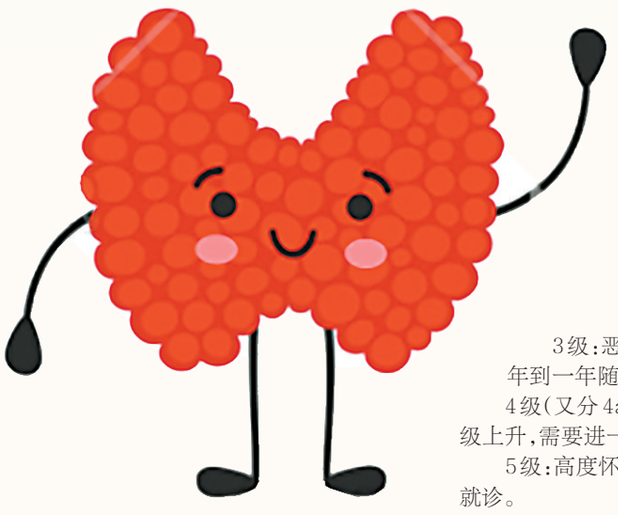
关于抗病毒药物:奥司他韦等处方抗病毒药对甲流有效,但有一个"黄金窗口期"——在发病48小时内使用效果最好,能有效缩短病程、降低重症风险。但这必须由医生评估后开具处方,家长不应自行购药或囤药。不同年龄段儿童用药有严格限制(如玛巴洛沙韦不适用于5岁以下儿童),务必遵医嘱。

面对流感季,理性、科学的防护比恐慌和盲从更重要。将健康的理念融入每日的生活细节——规律作息、均衡饮食、适度锻炼、保持良好卫生习惯,这本身就是对免疫系统最好的锻炼和维护。让我们用科学的知识和沉着的态度,平稳度过每一个健康挑战。

(本版编辑综合整理)



接种疫苗



# 读懂甲状腺

□ 陈慧

人体颈部的正前方,气管两侧,栖居着一个形似蝴蝶、重量不足30克的小器官,它就是甲状腺。可别小看它,它掌管着热量消耗、心跳节律、情绪波动,甚至婴幼儿的脑部和体格发育等,是名副其实的"小器官,大管家"。随着体检、甲状腺知识的普及,人们发现这只"蝴蝶"经常会出现各种各样的问题,例如"结节""抗体偏高""弥漫性病变"等。本文将带您了解甲状腺最常见的五种"状况",学会理性应对,养成有益腺体的健康生活习惯。

## 甲状腺结节

甲状腺结节,通俗来说就是甲状腺内部长出的异常组织团块。不痛不痒,但高发病率使得它成为体检报告里的"常客"。国内调查显示,成人甲状腺结节的检出率介于20%—76%之间,也就是说大约每三到五人里就有一人患病,而且女性的检出率显著高于男性。

那如何分辨结节的"好坏"呢?临床上主要依据甲状腺超声检查,并使用TI-RADS分级体系来评估其风险程度:

1—2级:基本判定为良性,每年做一次超声复查即可;

3级:恶变概率极低(不足2%),每半年到一年随访一次即可;

4级(又分4a、4b、4c):风险度随着分级逐级上升,需要进一步穿刺活检来明确诊断;

5级:高度怀疑恶性,应尽快到甲状腺外科就诊。

生活管理要点:

1.理性看待甲状腺结节,避免过度焦虑,绝大多数的良性小结节只需定期追踪,既不需服药,也不必手术;

2.碘的摄入要因人而异,只要没有合并甲亢,日常使用加碘盐无妨,但避免长期大量进食海带、紫菜、海鲜之类的高碘食品;

3.养成健康的生活方式,多运动,少熬夜,学会舒缓压力,积极乐观的心态是最好的免疫调节剂。

## 甲状腺自身抗体偏高

在甲状腺功能检查单上,不少人看到自己的T3、T4、TSH都在正常范围内,但甲状腺过氧化物酶抗体(TPOAb)和(或)甲状腺球蛋白抗体(TgAb)却高得惊人,有的甚至超出正常检测上限。看到这样的结果,大家常常如临大敌。

抗体超标到底意味着什么?这两项抗体显著增高,说明甲状腺局部存在慢性自身免疫性炎症,临床上最常见的是桥本氏甲状腺炎。通俗地讲,就是机体免疫防线"敌友不分",不停地攻击自己的甲状腺组织。

需要服药去"降抗体"吗?未必。如果仅仅是抗体超标而甲状腺功能正常,通常无需用药干预。但它无疑是一记"黄牌警告":抗体阳性的人群,日后演变为甲状腺功能减退(甲减)的风险明显偏高,所以不能掉以轻心,必须定期监测甲功变化。

另一类不能忽视的抗体:TRAb。促甲状腺激素受体抗体(TRAb)与甲亢(特别是Graves病)的发病直接相关,是判断甲亢病因、决定能否停药及评估新生儿风险的关键依据。

生活管理要点:

1.单纯抗体升高而甲功正常者:每半年或一年复查一次甲功,留意是否有向甲减转归的迹象。

2.避免长时间精神紧绷和体能透支,情绪剧烈波动会加重免疫紊乱。

3.桥本患者碘摄入要"恰到好处"——不可过量也不可全禁。

## 亚急性甲状腺炎

亚急性甲状腺炎(简称亚甲炎)是一种与病毒感染密切相关的甲状腺炎症,好发于30—50岁的女性。病毒入侵后,免疫系统在"剿灭外敌"时误伤了甲状腺滤泡,使得滤泡里储存的甲状腺激素大量"泄漏"入血,使得患者表现出暂时性的甲亢症状。主要有三大特征:疼痛、发热、心慌。

治疗与转归如何?亚甲炎属于自限性病程,绝大多数人几周至几个月内可自行恢复。治疗重点在于缓解症状:轻症用布洛芬类消炎镇痛药即可退热止痛;症状重时医生会短期使用糖皮质激素,效果明显。

切记:抗生素对此病无效!绝大部分患者康复后无后遗症,仅有少数人会遗留永久性甲减。该病虽然可自愈,部分患者会反复发作,仍需专科医师给予激素正规治疗。

生活管理要点:

1.急性期务必保证充分休息、加强营养,这是最重要的康复环节;

2.饮食以清淡、温凉为宜,远离辛辣、烫食和酒精;

3.切勿用力揉按或热敷颈部,以免加剧炎症反应。

## 原发性甲亢

原发性甲状腺功能亢进症(简称甲亢),其实就是甲状腺自身分泌了过量的甲状腺激素,使得全身新陈代谢就像踩了油门,持续高速运转。

典型临床表现——怕热、多汗、心慌、手抖、烦躁易怒、多食易饥、体重下降,部分患者会出现失眠、腹泻、低钾性周期性麻痹(四肢软瘫,无法动弹),体征上主要有颈部明显增粗和(或)双眼外突。

可选的治疗方案:目前主要有三种方式——口服抗甲状腺药物(如甲巯咪唑)、放射碘和外科手术切除,这需要及时就诊,经过内分泌专科医师评估制定个体化的方案。多数患者首选药物治疗方案,需要规律服药至少一年,并定期监测甲功、血常规和肝功能,防范药物不良反应。

生活管理要点:

1.严格执行低碘高热量膳食:海带、紫菜、海鲜等高碘食物一律禁食,推荐使用无碘盐;

2.远离咖啡、浓茶、功能饮料等提神饮品,以免加剧心慌;

3.保证充足睡眠,保持心态平和,防止情绪过激和疲劳;

4.甲状腺眼病的患者必须戒烟,远离烟环境,低盐饮食,必要时佩戴风镜、眼罩。

## 原发性甲减

与甲亢恰恰相反,原发性甲状腺功能减退症(简称甲减)意味着甲状腺激素分泌不足,全身代谢就像被切断了动力,各方面机能变得迟缓。

典型临床表现——疲乏、怕冷、便秘、浮肿、记忆力减退、反应迟钝、嗜睡、皮肤干燥、脱发等。

病因与诊断路径:最常见的"元凶"是桥本氏甲状腺炎进展至后期,甲状腺被自身免疫长时间破坏,功能逐渐减退。诊断依据同样是抽血查甲功:TSH明显升高,FT3和FT4显著降低。

甲减的治疗其实并不复杂。甲减的对策属于"缺什么补什么"——补充外源性甲状腺素,代表药物是左甲状腺素钠片(优甲乐)。多数患者需终身服用,但剂量调整得当,完全可以享有与正常人无异的生活品质。

生活管理要点:

1.每日固定时间空腹服药;

2.甲减患者一般不必刻意加碘,因其病因多非缺碘,而是甲状腺本身"罢工"了,正常饮食即可;

3.适度进行体育锻炼有助改善代谢和心情;

4.定期复查甲功,切不可随意增减药量甚至停药。

甲状腺这只"小蝴蝶"生病了,不必过度担心,绝大多数甲状腺问题都有成熟的解决路径,专业的内分泌医生会帮您制定合理的方案。日常生活中做到作息规律、心态平和、碘摄入合理,便是对颈部"生命腺"最实在的呵护。

本报地址:兰州市白银路123号 邮编:730030 甘报集团传媒分公司:8158717(带传真) 甘报集团发行分公司:8156468 印刷:甘报集团印务分公司(电话:8156348) 昨日本报5时00分开印8时30分印完