

冬春交替孩子易患呼吸道疾病

专家:可通过免疫调节剂“训练免疫”

中新网记者 陈静

冬春交替时节,儿童呼吸道感染患者人数增加。孩子感冒、发烧、连续打喷嚏等症状让家长焦虑。

为何冬春交替,儿童易患呼吸道疾病?复旦大学附属儿科医院感染科副主任曾教授日前接受采访时表示:“冬春交替时节,环境中的各种过敏原增加;春天的风速比较大,气温变化大,有利于病原体的传播。同时,孩子的免疫能力基本上要到12岁以后才能完全达到成人的水平,在此之前,孩子的免疫系统尚未发育完善,相对成年人来说,呼吸道免疫能力更低,更容易感染呼吸道疾病。”

据悉,春季流行的几种呼吸道感染疾病主包括甲型流感、乙型流感、支原体肺炎及普通感冒等,其症状近似但有不同。曾教授解释道:“通常情况下,大多数儿童感染流感病毒时会明显的高烧,孩子可能会感到全身肌肉酸痛,且流感传染性更高。与流感相比,普通感冒一般不会引发高烧,但会出现鼻

塞、流涕、打喷嚏和咳嗽等症状;而支原体肺炎患者通常表现出更明显的咳嗽,但较少出现咽痛和全身酸痛的症状。”

“不要在孩子刚刚出现发烧或者咳嗽时,就盲目使用抗菌药物或抗病毒药物。”曾教授提醒,“许多患者存在过度使用抗病毒药物的现象。如果不是病毒性感染,吃抗病毒药物不仅无效,过度使用还会令身体逐渐产生耐药性,导致再次感染时可能找不到合适的药物治疗。”她强调,患者一定要经过医生诊治并进行病原学的检测后,再结合具体的病原体对症下药,合理使用抗生素与抗病毒药物。这位专家直言,滥用抗生素或抗病毒药物会对人体的免疫系统产生负面影响,而免疫系统在孩子患病到康复的整个过程中都会起到至关重要的作用。

有什么方法能够帮孩子提升呼吸系统的免疫力,这是民众,尤其是家长们关注的问题。曾教授介绍道,在预防感染性疾病当

中,疫苗可以起到很大的作用。此外,免疫调节剂也是一种行之有效帮助“训练免疫”的手段。“服用免疫调节剂可以刺激我们的固有免疫;当未来再碰到不同种类的病原时,所产生的免疫记忆就能更好地调动免疫系统进入应急状态。”她说。

“人体的免疫系统包含固有免疫和适应性免疫两部分。”曾教授解释,“固有免疫是人体的第一道免疫防线,这是我们每个人与生俱来的。例如,健康的皮肤和呼吸道黏膜组织可以将病原体阻挡在身体之外,呼吸道正常的分泌物中也含有抵御病原菌的免疫物质;而在适应性免疫中,发挥作用的主要是人体的T免疫细胞和B免疫细胞。这些细胞在接触病原等刺激后,会产生抗体等免疫物质帮助我们抵御感染。”

曾教授告诉记者,临床上,医生常建议那些易感呼吸道感染、过敏体质或免疫力低下的儿童,在呼吸道感染性疾病的高发季节到来

前,根据医生建议使用免疫调节剂三个月,以提升其呼吸免疫力和降低感染风险。这样一来,免疫细胞经过训练和调节后,就能更从容地应对各种病原体的入侵。

与此同时,适度的体育锻炼、营养均衡的饮食、良好的睡眠习惯以及规律的生活作息都是帮助孩子增强体质的关键。“比如,在饮食中适量摄入富含维生素C、维生素D、锌等营养素的食物也是提升免疫力的重要途径。”曾教授补充道。

在采访中,曾教授直言:“过敏体质的孩子,尤其是患有哮喘的孩子,一旦出现呼吸道感染,很容易引发哮喘。尤其是在春季,飘飘的柳絮等让孩子接触过敏原的可能性增加。因此,每年春季都是哮喘患儿急性发作的高峰期。”曾教授建议,“针对已经患有哮喘的孩子,根据全球相关指南的建议,要接受规范的预防措施。确保长期规范的激素雾化治疗是至关重要的一环。”

据科技日报(记者 雍黎 通讯员 黄琪奥)近日,记者从陆军军医大学西南医院获悉,该院神经外科主任胡荣团队首次指出,患者罹患脑出血后如不及时处理,会导致海马神经干细胞过度激活,进而使体内神经干细胞池耗竭,导致认知功能障碍。相关成果近日在国际医学杂志《氧化还原生物学》发表。

脑出血是一种致命的中风类型疾病,在亚洲的发病率为30%—40%。胡荣介绍,与对脑出血后运动功能障碍的关注相比,国际上对患者脑出血后认知功能障碍的关注明显不足。为了更好地明晰脑出血与认知功能障碍的关系,胡荣团队决定以自体脑出血小鼠为模型,结合临床研究,探讨脑出血合并认知功能障碍的机制。

神经干细胞是神经的重要组成部分,当它们聚集在一起,就形成了神经干细胞池。团队发现,当小鼠罹患脑出血后,如不及时处理,其自身的神经干细胞会出现过度激活的现象,进而破坏神经干细胞池的稳定状态,导致晚期神经干细胞池出现耗竭,最终导致认知功能障碍。在这一结论的基础上,团队又进行了多次实验,发现如果在脑出血早期及时给小鼠使用铁螯合剂,或让小鼠口服维生素C,食用西蓝花等清除活性氧,维持神经干细胞库的稳定,就能明显改善脑出血导致的认知功能障碍。

胡荣介绍,这一系列研究从临床—基础交互关系的角度,揭示了脑出血后认知功能障碍的发展机制,为卒中后认知功能障碍的治疗提供了新的视角和方向。

“我们希望通过这项研究提醒广大医生和患者,关注脑出血患者的认知状态。一定要早发现、早就诊,及时清除血肿带来的继发性脑损伤,提高治疗效果,获得更好的预后。”胡荣说,未来,团队将继续深入研究神经干细胞在中枢神经系统损伤中的作用和机制,探讨神经干细胞与现有疾病修复的相互关系。团队还将进一步在临床上开展相关细胞治疗试验,并探索可能的联合治疗方案。

世卫组织:

全球超30亿人受神经系统疾病困扰

据新华社电(记者 曾淼)世界卫生组织日前援引英国《柳叶刀·神经学》杂志发布的一项新研究表示,2021年全球超过三分之一人口,即超过30亿人受到神经系统疾病影响。

世卫组织当日发表新闻公报说,2021年,导致健康损失的十大神经系统疾病是偏头痛、中风、婴儿脑损伤、痴呆症、糖尿病性神经病变(神经损伤)、脑膜炎、癫痫、早产儿神经系统并发症、孤独症谱系障碍和神经系统癌症。

公报说,糖尿病性神经病变是患者数量增长最快的神经系统疾病,该疾病是糖尿病的代谢障碍及血管病变所致的周围及中枢神经系统损害。自1990年到2021年,全球糖尿病性神经病变患者人数增加了两倍多,增至2.06亿。这一增长与全球糖尿病发病率的增长保持一致。

公报说,从性别上看,神经系统疾病导致男性出现残疾和健康损失的情况更多;而这类疾病中的偏头痛和痴呆症等则困扰了更多女性。

据公报,神经系统疾病目前是全球导致健康损失和残疾的主要原因。自1990年到2021年,神经系统疾病造成的“伤残调整生命年”总数增加了18%。一个“伤残调整生命年”相当于被疾病造成的死亡或伤残剥夺的一年健康生命时光。

世卫组织总干事谭德塞说,该研究结果应成为一项紧急行动呼吁,以敦促加大当前采取的针对性干预措施力度,让越来越多的神经系统疾病患者获得所需的优质护理、治疗和康复服务。

延缓儿童近视的新药获批上市

据健康时报(记者 孔天骄 毛圆)近日,据国家药监局公示,兴齐眼药申报的0.01%硫酸阿托品滴眼液新药上市申请已获得批准。该产品是以硫酸阿托品为活性成分的眼用制剂,本次获批用于延缓儿童近视进展。

国家卫健委颁布的《儿童青少年近视防控适宜技术指南》中显示,低浓度阿托品是被推荐的抗胆碱类药物,这种产品可阻断中枢神经系统以及周围神经系统中神经递质的作用,来控制近视加深。

“目前,更多的循证医学证明0.01%硫酸阿托品滴眼液对延缓近视进展有价值,但它的应用是在配戴光学矫正产品后使用,例如配戴光学眼镜矫正近视后,发现近视防控效果不好,可以联合使用0.01%阿托品,增强近视防控效果。”天津市眼科医院视光中心主任李丽华强调,一定是在光学矫正后联合应用药物,才能起到近视防控效果,对近视的患者而言,单独用药不仅不能防控近视,还有可能延误矫正时机。

“硫酸阿托品滴眼液的上市,意味着多了一种延缓近视进展的新选择。”上海龙华医院眼科主任刘新泉告诉提醒,患者在使用该药时要通过正规的渠道获取,并严格遵守医生的医嘱规范使用和定期随访。



(摘自《北京青年报》)

新型候选药物分子有望对抗超级细菌

金纳米颗粒。这种新型颗粒的抗菌活性和稳定性得到了极大增强,体内半衰期为17.5小时,且对金黄色葡萄球菌表现出特异抑制作用,主要作用于细菌的细胞膜并将细菌杀死。研究表明,多肽修饰金纳米颗粒毒副作用小,不易诱导耐药性,且综合治疗效果优于万古霉素,具有显著的抗菌候选药物研发特征。另悉,赖勿团队长期致力于新型抗菌候选药物分子的研发,目前已识别出1000多种抗菌肽。该团队也在对天然抗菌肽进行优化改造。

营养丰富的“小众”主食,蛋白质可以媲美鸡蛋

于康



按南北划分的话,我国居民在主食摄入上区别很大,北方人嗜面,南方人嗜大米。不过,有一个共同特点是主食比较单一,很多人粗粮吃得比较少。

精细主食吃太多且单一,容易出现能量过剩,维生素、矿物质缺乏,进而可增加患糖尿病、高血压、脂肪肝等多种慢性疾病的发生风险,所以,大家要有意识地让主食更丰富多彩一些。

这里给大家推荐一种营养全面的食物——藜麦。

每100克藜麦含有14克蛋白质,6.4毫克维生素E,比燕麦、大米、小米和玉米的蛋白质和维生素E的含量都要高。

藜麦富含蛋白质

藜麦蛋白质含量在14%左右,约为大米的2倍,比鸡蛋还要高,其蛋白质的质量也很好。从氨基酸组成的角度看,谷物蛋白通常缺

乏赖氨酸、蛋氨酸和茶丙氨酸,而藜麦则富含这些氨基酸,因此藜麦中的蛋白利用率更高。对于素食人群,藜麦也是补充蛋白质的一个很好的选择。

藜麦富含多种维生素及矿物质

藜麦富含B族维生素,藜麦富含的矿物质有铁、镁、钙、钾、锌、锰等,其矿物质含量高于一般的谷物,尤其是铁含量丰富。

此外,藜麦还富含维生素E,其维生素E的含量是大米的30倍,而维生素E有助抗衰老。

藜麦适合糖尿病患者

食用藜麦后血糖水平变化更平缓。也有研究证实,规律性地食用藜麦有助减少二型糖尿病的发生。此外,藜麦富含膳食纤维和多种不饱和脂肪酸,有助于调节血脂。

藜麦非常易熟

藜麦有多种颜色,市面上常见的是白色、黑色和红色。不同颜色的藜麦可以混着吃。白色最为常见,产量高,通常气味清淡,口感软糯,类似米饭,红藜麦和黑藜麦比较有嚼劲,质地比较硬,烹调需要更多的时间。

藜麦在烹调前可以用水清洗2—3遍,处理好的藜麦非常易熟,一般水煮10—15分钟,待藜麦呈半透明状即可食用。

在搭配上,除单独食用外,还可以将藜麦和小米一起混合蒸米饭,可以做成藜麦蔬菜沙拉,或者用藜麦与其他粗粮一起煮粥食用。

藜麦价格不便宜

目前国产普通藜麦1斤的价格在10元左右,并不便宜,虽然比燕麦等粮食贵,不过从营养角度来看,还是比吃薯片、喝奶茶要划算,日常可偶尔吃一些藜麦,以丰富主食结构,或者作为礼物馈赠亲友,也是一种不错的选择。

(摘自《北京青年报》)

惊蛰不“惊”春归不“敏”

刘伟

惊蛰已过,人体肝阳也进一步上升,易发生上火、感冒、过敏、情绪急躁、头痛失眠,甚至血压波动等情况。北京协和医院中医科医生支招,让您顺应自然,心身“平和”,做到惊蛰不“惊”,春归不“敏”。

惊蛰不“惊”

惊蛰时节,人体肝阳上升。肝属木,日常起居需顺应肝木之舒展之性,让身体缓缓苏醒,晨起伸伸懒腰、饮杯温开水或淡绿茶,遇事宠辱不惊,五脏气水平。我们要让自己尽量保持一种放松平和的状态。

给自己顺顺气

中医讲“百病生于气”。在当下快节奏的生活压力下,保持稳定的心态是身心健康的重要因素。惊蛰时肝气偏旺,人产生不良情绪、激动暴躁时,尽量调节呼吸,“稳”住自己。

此外,可以配合按揉胸部的期门穴(在胸部,当乳头直下,第6肋间隙,前正中线旁开4

寸),顺顺肝气;上肢舒展运动、头部两侧和后颈部的按摩也有助梳理气机。日常可选择四肢具有平肝理气功效的穴位进行按摩,易于操作。

来杯茶“压压惊”

进食新鲜水果和绿色蔬菜能协助疏肝解郁,如芹菜、茼蒿、萝卜、荸荠、金橘等。切记上火急躁或发生口腔溃疡、麦粒肿等病证时禁食麻辣火锅、熏烤羊肉等燥烈食物,否则可能引发流鼻血、出现便血等。

不少高血压、甲亢、甲状腺和乳腺结节等疾病的患者,经常咽痛、咽喉异物感,依据肝经的循行部位辨证,属于肝郁气滞和火旺。不妨走出治疗咽喉的误区,试试薄荷、陈皮、钩藤、菊花(各6g)代茶饮理气清热化痰,适合惊蛰时节“压惊清肝”,缓解以上不适。

刮刮痧去火助眠

办公室久坐族、爱生闷气或急躁者,在繁忙之余,可用拇指或刮痧板,揉按肝经的蠡沟

穴(位于人体的小腿内侧,当足内踝尖上5寸,胫骨内侧面的中央)。蠡沟穴有疏肝行气、散结清热功效,揉按时有酸胀感为宜,每组20—30次,每日两组。坚持揉按,有助舒缓情绪,去火助眠,患高血压和身体多发结节样病变量者尤为适宜。

春归不“敏”

此时节,自然界草木萌发、繁花吐蕊,本应是心情愉快地赏花踏青,但各种花粉、树毛等飘散于空气中,极易引发过敏反应,也让人心“惊”胆战。不少人常常是“一把鼻涕一把泪”,部分朋友还会发生“红眼病”、皮肤自带“红彩妆”,重则发生咳嗽喘息、呼吸困难等。

多运动提高正气

中医认为,春季过敏性疾病与正气不足、感受“风邪”、肝经风热等密切相关,养生原则以“正气存内,邪不可干”为根本。春属木,主风,春季过敏发生的流鼻涕、打喷嚏、荨麻疹等特点,与肝、风邪特点相应。惊蛰时节,扶

正、祛风、调肝有助于缓解过敏。

过敏人群除了常规预防和抗过敏治疗外,建议提高正气,规律作息、保证睡眠;备好口罩、眼罩等,做好防护;适当户外有氧运动,增强卫外固表的能力。

体瘦怕风、稍一受凉即喷嚏鼻塞者,经专业中医辨证属于气虚证者,可趁一年之春“补肺固表”补正气;选择黄芪、防风、大枣三种药食同源,煮汤(药材各10g,炖煮30分钟)或泡茶(各6g)均可,有助于提高正气、抵御体虚者的“春风过敏”。

乌梅玫瑰饮喝起来

过敏伴胸闷口干、焦虑失眠者,可饮用乌梅玫瑰饮,其气味芳香、酸甘可口,有助调理肝气。现代药理研究表明,乌梅提取液能够抑制肥大细胞的脱颗粒反应,降低组胺释放等,与中药配伍可发挥抗过敏的作用;玫瑰花入肝、脾经,能行气解郁;眼部红痒者可加菊花或桑叶3g—5g同饮。

(摘自《北京青年报》)