

## 科学用药

**肺结核  
迎来高发季**  
专家提醒:坚持全疗程治疗别擅自停药

**晚报讯** 每年3、4月份是肺结核等呼吸道传染病高发季节。市六院药剂科专家提醒:肺结核是一种比较顽固的慢性呼吸道传染病,治疗时所需的抗结核药物较多,治疗时间也长,其中全程治疗6~8个月,耐药肺结核治疗全程为18~24个月。患者必须按时和按量服药,坚持完成全疗程治疗,既能保证治疗效果,又能防止不良反应的危害。

肺结核的常见症状是咳嗽、咳痰,会伴有痰中带血、低烧、夜间出汗、午后发热、胸痛、疲乏无力、体重减轻、呼吸困难等症状。怀疑得了肺结核,要及时到当地结核病定点医疗机构就诊。专家介绍,抗结核药物一般都有一定的不良反应,常见的主要有胃肠道不适、恶心、皮肤瘙痒、关节疼痛、手足麻木等。一些药物还具有特别的不良反应,如异烟肼可能引起肝毒性和末梢神经炎;利福平可能引起肝毒性、胃肠道反应和过敏反应;吡嗪酰胺可能引起肝毒性、胃肠道反应、痛风样关节炎等;乙胺丁醇可能引起视力障碍、视野缩小;链霉素可能引起听力障碍、眩晕和过敏反应等。

专家提醒:肺结核患者要到结核病防治机构或定点医疗机构进行诊治,以获得正规的抗结核治疗;治疗前按要求做好肝肾功能及血尿常规的检查,了解自己的身体状况;服药前认真阅读药品说明书,了解每种药物可能导致的不良反应;服药过程中,按要求定期做好肝肾功能及血尿常规的检查。一旦出现不舒服,尽快就诊。

通讯员尹炜杰 记者冯启榕

**春冻未泮乱穿衣**

早春时节要特别注意身体下部的保暖,对爱美的女性尤为重要,不要过早脱衣秀身材。

蔡欣

# 外出踏青郊游 小心这些传染病

市疾控中心发布4月防病提示

**晚报讯** 4月春暖花开,气温逐渐升高,不少人选择在这个季节外出踏青郊游,人群聚集机会增多。3月31日,市疾控中心提醒市民重点防控流行性感冒、猩红热、手足口病、发热伴血小板减少综合征、狂犬病等传染病。

“冬春季节是呼吸道疾病的一个高发季节,我们近期流感监测结果显示,虽然流感的发病水平在下降,但仍然处于高流行水平。因此,广大市民仍然要注意戴口罩、勤洗手、勤通风,保持社交距离。”市疾控中心急传科主管医师陆荣荣提醒,一旦出现发热、咽痛、流鼻涕等症状,及时到医院就诊。

与此同时,市疾控中心监测显示,手足口病近来时有发生。手足口病是由肠道病毒引起的儿童常见传染病,在4~7月高发,多发生于5岁及以下儿童(尤其是1~2岁婴幼儿),以口腔疱疹或溃疡,以及手足、臀部皮疹等为主要临床表现,可伴有发热,少数患儿特别是3岁以下婴幼儿可出现严重并发症。“3月下旬,手足

口病的发病率会逐渐上升,进入4~6月份会进入手足口病的高发季。因为EV71肠道病毒是引起手足口病重症和死亡的主要病源,所以我们建议儿童接种EV71疫苗进行预防。”陆荣荣说。

此外,急性呼吸道传染病猩红热也需要引起重视,它是由A群乙型溶血性链球菌引起,主要通过飞沫传播,起病急,以发热、咽峡炎、全身弥漫性皮疹和皮肤脱屑为特征。冬春季较多,3~9岁为好发年龄。陆荣荣提醒,市民要做好手卫生,规范洗手,平时不用手直接接触口鼻;要经常开窗通风,保持室内空气流通;避免到人口密集、空气流通差的公共场所;一旦出现发热、头痛、皮疹等疑似猩红热的症状,要立即就医,家庭隔离或住院隔离到痊愈,病人使用的物品要进行规范消毒。

市疾控中心还提醒,随着天气转暖,人们外出游玩需要警惕发热伴血小板减少综合征,俗称“蜱虫病”;一些动物进入发情期,性情易暴躁,容易伤人,市民要小心狂犬病。

记者冯启榕

## 饮食健康

**春季湿邪  
最易伤脾胃**  
两道药膳可排湿气

**晚报讯** 春季雨水较多,雨水多、湿气重,湿邪最易伤脾胃。3月30日,市中医院肾病科副主任中医师、江苏省第三批老中医药专家学术经验继承人李伟建议,春季祛湿,不妨多喝这两道药膳——“小米薏仁黄芪粥”“淮山薏米排骨汤”。如果湿气较重,造成身体严重不适,请及早到医院就诊。

湿气是自然界中一种水气变化的自然现象,引入中医学中被作为疾病的一种病因病理概念。中医学认为,人长期接触潮湿的环境,或嗜食肉食等会产生一定量湿气,湿气非常粘滞,难以祛除,通常分为“内湿”和“外湿”,往往需要内外结合,从调理患者的体质入手。

民间有句俗语“湿气不走,又胖又丑”,湿气在人体的表现形式多种多样,有人怎么睡也睡不够,有人晨起总有一口痰在咽部,有人总觉得头昏沉沉,厉害的时候就像戴了一顶帽子,有人总是觉得全身乏力、食欲不振,还有人大便总是粘马桶,身上起疹子……此外,湿气还是很多疾病的罪魁祸首。总之,湿邪不祛,吃再多的补品、药品都如同隔靴搔痒、隔山打牛。

那么,究竟该如何祛湿?李伟建议,首先,我们居住、工作环境要避免潮湿,及时通风换气,万一不小心淋雨或接触湿水时间过长,要及时热水冲浴,洗完澡及时吹干头发;其次,适当增加户外运动,不宜久坐或待在密闭空间,尤其是阴暗的环境中,气血瘀滞也会造成湿气淤积;第三,饮食不能贪图一时之快,进食过量的生冷海鲜及寒凉的水果等,减少重油高糖食物摄入,避免暴饮暴食,保持大便通畅;第四,减少熬夜,适当春捂,顺应气候变化,情绪稳定,重在预防。

正所谓“千寒易除,一湿难祛”。“提到祛湿,很多人都会想到去喝薏仁水。其实,薏仁水性质寒凉,如果长期服用极易损伤脾胃,反而造成湿气留滞,通常需要搭配使用。”为此,李伟推荐用小米30g、薏仁米30g、大枣10g、黄芪15g一起熬成“小米薏米黄芪粥”,尤其适合大腹便便的中老年人;还可以用淮山药30g、鸡头米30g、炒薏苡仁30g、黄芪15g、陈皮3g、猪骨150g,做成“淮山薏米排骨汤”,适合神疲乏力、大便偏烂者。

通讯员仲轩  
记者冯启榕

## 春季各类传染病迎来“高发季” 营养专家支招:好好吃饭提升免疫力

**晚报讯** 春季万物复苏,气温渐回暖,自然界各种微生物也开始活跃起来,正是流感、水痘、肝炎等多种传染病的高发季节。俗话说,药补不如食补,在春季怎样吃才能更好地提升免疫力呢?昨天,记者专门采访了国家高级营养配餐师、中国学生营养与健康促进会持证讲师樊平,请他来为广大市民支招。

“要想提升免疫力,首先是补充蛋白质,因为人体所有的免疫系统包括体液免疫、分子免疫、细胞免疫、器官免疫等都离不开蛋白质。鱼、肉、豆、蛋、奶是相对高生物价的优质蛋白,其氨基酸的种类相对较齐全,人体较容易消化吸收分解与合成,有助于对人体修复受损细胞组织、制造新的细胞组织及完成新陈代谢,从而提升免疫力。”樊平提醒,中国传统的大饼油条、稀饭馒头、面条咸菜等高碳水低蛋白饮食更容易让人患胆固醇性胆结石,长期食用还容易增加脂肪肝、高血压、糖尿病、老年痴呆等慢性病的风险。他强调,早餐应该摄入高蛋白、低碳水食物,以及多种维生素与矿物质,加上优质脂肪。

在优质蛋白中,很多人对豆制品中的植物雌激素——“大豆异黄酮”持疑虑态度。“特别是一些女性朋友担心食用豆制品会导致摄入过多雌激素,引起乳腺癌、子宫内膜癌、子宫出血的风险。”樊平解释,科学研究表明,植物雌激素对于女性体内的激素水平能起到“双向调节”的作用。

当体内雌激素不足时,可以起到补充雌激素的作用;当体内雌激素水平过高时,则可以降低雌激素水平,起到很好的调节作用。因此,女性朋友可以放心食用豆制品。

很多人都知道鸡蛋是优质蛋白质,然而,不少人吃鸡蛋时只吃蛋白而不吃蛋黄。对此,樊平表示,这也是不科学的。“其实,鸡蛋蛋白的蛋白质含量远远低于鸡蛋黄的蛋白质,而且鸡蛋黄还有卵磷脂等人体需要的营养物质。而人们害怕的‘胆固醇’其实也是人体所必需的重要营养素,只不过要掌握一个度,不要过量而已!每天吃一个鸡蛋,完全不会过量。”樊平强调,卵磷脂被称为“八大营养素”,对人体所有的细胞膜都起积极的保护作用,能益心、益肝、益脑、益肺。

此外,人体需要的各种维生素、矿物质、植物因子等微量元素,能起到帮助碳水化合物、脂肪、蛋白质等三大产能营养素能量转化的作用。樊平建议,市民可以在春季多吃叶类、根茎类的蔬菜,适当补充微量元素,对提升免疫力很有好处。

“总体而言,春季吃好一日三餐十分重要,特别是早餐要丰盛,我建议早餐要吃得像国王,中餐像王子,晚餐像贫民。”樊平认为,坚持食物多样化,营养均衡,适当摄入一些膳食补充剂,再加上乐观心态、适量运动、充足睡眠,相信一定能远离疾病,保持身心健康。

记者冯启榕