甲流进入高发期 如何科学应对

专家作出解答

3月6日下午，淄博市妇幼保健院新院区儿科门诊内，家长带孩子排队就诊。

淄博3月6日讯 春季出游是不少市民周末的选择，近期随着甲流高发期的到来，“迈向”春天的脚步受到阻碍。面对甲流还能不能出游？如何有效预防？怎样及时治疗？针对市民关心的部分问题，记者分别采访了淄博市妇幼保健院及淄博市张店区疾控中心相关专家。

“这几天都没睡个好觉。”3月6日上午，在淄博市妇幼保健院新院区，带孩子看病的市民张女士满脸疲惫。连日来张女士的孩子频繁发热，“一到晚上就闹，浑身滚烫，吃退烧药也降不下来。”像张女士这样正在发愁的家长并非少数。据淄博市妇幼保健院儿科主任助理王苗介绍，近日医院儿科发热患儿就诊人数接连递增，3月5日超过了1000人次。

老年人、儿童、患有慢性病或体质虚弱者是季节性流感感染的高危人群，王苗介绍：“目前就诊患儿年龄段多在6岁到13岁之间，以学龄期为主，多表现为高热、寒战、头疼等症状。如果孩子体温异于平常，家长们可以先给孩子服用退烧药。需要注意的是不同年龄阶段的孩子服用退烧药也有区别，大孩子可服布洛芬或对乙酰氨基酚类药物，6个月以下的婴幼儿则需要服用对乙酰基酚。如果在服用退烧药后4个小时内体温没有明显下降，建议家长带孩子到医院就诊，遵循医嘱进行及时治疗。”

儿童较成年人抵抗力更弱，感染后也更易发生并发症。因此学校和托幼机构成了流感疫情防控的重点场所。“学校应严格做好每日晨检午检和因病缺勤监测，同时规范开展日常通风、清洁、消毒工作。”针对流感预防，张店区疾控中心传染病防制科科长张文娜从学校和家庭两个角度给出了建议，“在流感高发季节，建议家长们尽量减少带孩子去人流量多的场所，同时戴好口罩，居住场所勤通风。如出现发热或急性呼吸道感染症状，应及时就医，不带病上学。”

此外，接种流感疫苗是预防流感最有效的手段。“接种疫苗可以有效降低感染概率，同时减少重型和危重型流感的发生。”王苗介绍，“疫苗接种通常从10月份开始，在流行期间同样可以接种疫苗，一般接种两周后可生效。我们还是建议广大市民出门戴好口罩。如果发生感染应多加注意休息。充足的休息也是对抗流感的有效手段之一。”

大众日报淄博融媒体中心记者 **高阳** 通讯员 **宋天印 刘宝**

资深程序员20年喝近2吨可乐屡患结石

这锅可乐背吗？这些生活习惯要注意

近日，话题#程序员20年喝近2吨可乐屡患结石#冲上热搜，引发网友热议。在湖南长沙，资深程序员赵先生酷爱可乐，20年来喝了近2吨，近期因输尿管结石被送进医院。据了解，赵先生患结石已经多年，之前一直没当回事，今年复发检查后发现肾脏、输尿管内都有结石。经手术治疗，目前赵先生体内结石已清除干净。有网友评论：“20年2吨，相当于两天喝一瓶……这锅可乐背吗？”

为此，记者采访了西安医学院第一附属医院肾内科主任李露，聊一聊关于结石的那些事。

结石形成“三部曲”

“首先我们需要明确一个概念，肾结石并非真的石头，而是人体里矿物质形成的结晶。可乐作为一种碳酸饮料，其成分为糖、碳酸水、咖啡因等，同时还含有碳酸盐、磷酸盐。当它们与钙离子结合后，容易造成肾组织代谢异常，因此形成肾结石。除了肾脏出现结石外，随着身体的晃动，在肾盂、肾盏等泌尿系统中也会出现结石。”李露进一步说，可乐并不是导致该程序员屡患结石的全部诱因，应是其工作性质久坐不动、饮水量少等综合因素，导致了结石的发生、发展。

“啤酒、烧烤、小龙虾，被我们称之为形成结石的三部曲。”李露表示，一般来说，经常食用油炸、烧烤、甜品等高热量、高脂肪的食物，容易导致嘌呤代谢紊乱、血尿酸升高，造成高尿酸血症。高尿酸血症会引起肾脏出现结晶物质，久而久之堆积成结石。最初，当体内出现一些小的结晶时，身体并不会有任何异常表现。随着结石越来越大，在肾盏、肾盂、输尿管内移动，会引起肾脏平滑肌收缩、痉挛、急性梗阻，从而引发肾脏区域的剧烈绞痛，导致腰两侧出现难忍的“绞痛”症状，甚至伴随着血尿的发生，让人痛不欲生。

那么，对于肾结石的急性发作期，应该如何处理呢？“一般在急性发作期，剧烈的疼痛即使吃了止痛药也是无法缓解的，因此要第一时间前往医院进行碎石。”李露提醒，在碎石后，也并不意味着疾病痊愈了。由于肾脏是与输尿管相通，部分患者在碎石后，尿液中的细菌还可能会导致结石者出现发热、恶心呕吐等症状，甚至导致感染菌血症的发生。因此，无论通过何种手段排石，结石都会有损人体健康，预防结石的发生与控制结石的发展很重要。

结石小于6毫米 可通过喝水、运动 自行排出

得了肾结石应该如何处理呢？“多喝水、多跳绳，就能排出结石”这是真的吗？李露表示，在肾结石早期，也就是结石小于6mm时，可通过大量喝水、跳绳、爬山、上下楼梯等适度运动自行排出，如果无法自行排出，也可服用排石药物促进结石排出。

碎石的原理就是通过超级冲击波的震动，击碎后排入膀胱和尿道，最后排出体外。因此，对于一些小的结石，患者在排尿过程中可以明显听到像泉水叮咚的声音，这就是结石通过尿液从体内排出来了。不管是跳绳还是喝水，如果超过5升水，超过肾脏负荷也是一种负担；如果过度跳绳导致横纹肌溶解则得不偿失，所以两种方式都要在医生的指导下适度进行。对于较大的无法自行排出体外的石头，要根据实际情况，进行碎石处理或手术治疗。

需要提醒的是，排石或手术并不是一劳永逸的。对于已经碎石的患者，虽然体内大的石头碎掉了，但是小的结晶依然存在，当小的结晶相互融合，就会形成大的结石。所以这种情况下，结石患者依旧不能掉以轻心，要保持良好的生活习惯、适当增加运动量，多喝水且少喝饮料，对于高尿酸患者应坚持服用降尿酸药物，只有从每一个细节做起，从每一天、每一杯水做起，才能预防结石，避免体内石头的生成。

重点人群每3个月或6个月化验一次尿常规

“有家族史的人群、喝水少的人群、久坐不动的职业人群、不良饮食嗜好与习惯的人群，以及肥胖人群……都是我们的重点检测对象。针对这类结石高发人群，我们建议每3个月或6个月，化验一次尿常规。如果条件允许，再做一个双肾的B超，在临床早期辨别是否出现结石，及早进行干预。”李露建议，对于高危人群，首先，规律饮食健康生活，积极吃早餐，尽量低嘌呤饮食，少吃甜菜、秋葵、菠菜等富含草酸盐的食物。其次，多饮水勤排尿。如果体内存在结晶，早期可以通过饮水排尿冲刷掉。最后，避免久坐，久坐会引起输尿管的挤压，导致尿液在膀胱或肾脏中积存过久，就像河水一样，一些杂质会沉积在肾脏，久而久之形成结石。

据《华商报》

>>健康小知识

晚餐不仅要少 还要吃得早

俗话说：早餐要吃好，午餐要吃饱，晚餐要吃少。而大量研究还显示，晚餐还要吃得早。

针对什么时候进餐，一项日本和埃及学者对7万余人进行的研究显示，与晚上8点之前吃晚餐的人相比，晚餐时间不规律的人出血性卒中风险增加44%。

研究者还同时发现，在超重人群中，不规律晚餐时间与总的脑卒中、出血性脑卒中和整体心血管病死亡率之间呈正相关。

还有研究显示，晚餐吃得晚，不仅容易长胖，而且还会导致血糖升高、甘油三酯峰值延迟，以及血压升高，甚至癌症来袭。比如一项日本学者对24490位老年人进行的研究发现，临睡觉前吃晚饭，会增加27%的高血压发生风险。

香港学者进行的一项研究显示，晚上10点后进食，或会增加女士得乳腺癌的风险。尤其是那些苗条的、夜宵还多是主食的以及长期吃夜宵的女士风险更高。

此外，吃夜宵也是个坏习惯。一项研究分析结果还显示，经常吃夜宵与女性动脉硬化更快进展相关。

不仅晚餐时间有讲究，晚餐量也很重要。一项美国研究就显示，与晚餐不怎么吃的人相比，晚餐吃得多的人空腹血糖、胰岛素水平明显升高，而且收缩压和舒张压也明显升高。

本报综合