

流感进入高发期

只吃一片的“网红药”有必要囤吗

医生：囤药行为不可取，服用需要严格遵照医嘱

据中国疾控中心最新数据，目前流感病毒阳性率持续上升，其中99%以上为甲流。流感进入高发期，奥司他韦、玛巴洛沙韦等流感治疗药物需求暴涨。所谓抗流感“网红药”有预防效果吗？普通人有必要囤一点吗？



1 抗流感病毒药物需求量暴涨

流感进入高发期，多地抗流感病毒药物需求量暴涨。其中，新型抗病毒药物玛巴洛沙韦更是备受追捧，多家药店的玛巴洛沙韦处于缺货状态。

玛巴洛沙韦是纯进口药物，价格相

对较高，医保谈判后的医保支付价为222.36元/盒，单片售价超100元。

记者发现，近期供求变化并未显著影响玛巴洛沙韦在各地药店的零售价格，该药普遍销售价格在220元—260元

之间。在网络售药平台上，玛巴洛沙韦的库存相对充裕。有售药平台表示，在需求量上涨较为明显的城市，已联动药企、连锁药店进行精准补货，全力保障流感高需用药平价供应。

2 只吃一片的玛巴洛沙韦成为“网红药”

玛巴洛沙韦和奥司他韦有什么区别？患者该如何选择？首都医科大学宣武医院药学部主任药师王海莲介绍，在药物机理方面，奥司他韦和玛巴洛沙韦有一些不同，奥司他韦主要是通过抑制病毒表面一种生物酶的复制和释放，减少流感病毒感染和扩散；而玛巴洛沙韦能从根源抑制病毒复制，更直接正中流感病毒的要害，因此全程只

需要一次用药。奥司他韦的抑制作用可能弱于玛巴洛沙韦，因此它需要连续5天的用药。

王海莲说，尽早使用抗病毒药物可缩短病程，降低发生重症和传染他人的风险。因此，抗病毒药物在出现症状后48小时内使用效果最好。

目前来讲，无论是玛巴洛沙韦还是奥司他韦，一般都是建议在流感症状

开始的第一天或者第二天尽快开始流感抗病毒药的治疗，最佳服药时间是发病后的48小时之内。

有人说，“如果病人都已经感染了甲流5天之后，难道这个药是不是没有效果了？”王海莲认为，这个药还是可以使用的，是有效果的，不是说就不能用了。确认是甲流，早早把流感症状解决了当然最好。

3 囤药不可取，服用需严格遵照医嘱

玛巴洛沙韦只需要服用一次，相比奥司他韦的主要优势是服用方便，尤其是儿童服药依从性可能不太好，一次服药完成疗程对家长来说更方便，但玛巴洛沙韦并不适合一些儿童。儿童的用药剂量要根据公斤体重来计算。对于5岁以下的儿童，不能使用玛巴洛沙韦，像奥司他韦可以用于一岁以上的儿童。

面对来势汹汹的流感，不少人把只

需要服用一次的玛巴洛沙韦列入囤药清单，甚至有人提前服用以预防流感。玛巴洛沙韦可否用来预防流感？王海莲说，玛巴洛沙韦仅获批用于流感的治疗，没有明确说明有预防性。她提示，此类药物属于处方药，服用需要严格遵照医嘱，市民的囤药行为不可取。

如果病人确实出现了流感相关症状，比如出现高热、咳嗽、喉咙痛、肌肉疼痛、疲劳乏力这些明显的流感相关症状

的话，建议及时到医院发热门诊就诊。如果确认是流感病毒的话，就可以直接用抗病毒药来对症下药。如果不是流感病毒，而是细菌感染，就是买了这种药也是没有作用的，因细菌感染是需要服用抗生素来治疗的。囤药确实不可取，这样的话会让有些真正需要药的人可能无药可用，或者说用了这个药没有用，耽误疾病治疗。

据极目新闻

“干噎酸奶”卖得火，两类人群不适合

医生：蛋白含量相对来说会高一些，不是低脂食品

近期，一种可以嚼着吃的“干噎酸奶”引起大家关注，不少网友发布品尝视频，展示其干噎程度，并调侃“咽的时候脖子要伸得很长”“吃完这款酸奶脖子能长出八块腹肌”。“干噎酸奶”到底是什么？在食用时又该注意哪些问题呢？

“干噎酸奶”到底是什么

所谓“干噎酸奶”，只是网友基于其口感的一种戏称，其正经名字叫希腊冷萃酸奶。这是将普通酸奶中大部分乳清通过静置过滤去掉，使酸奶质地变得十分浓稠厚实，类似冰淇淋或奶油的口感，可以理解成一种“浓缩”酸奶。

在国内，“干噎酸奶”的流行可能源于健身圈网红“酸奶碗”。

起初，为了降糖减脂、补充蛋白质，

不少健身达人用无糖或低糖酸奶做底，搭配燕麦、新鲜水果、坚果等做成一碗营养餐。酸奶碗不仅营养全面、饱腹感强，而且摆盘精致、颜色绚丽，很快就火爆网络。

随着大家对“无糖”“健康”的追求不断增强，碗底的普通酸奶也逐渐被去掉了乳清的“干噎酸奶”替代。

“干噎酸奶”真的健康吗

对比市面上常见的几种酸奶，可以看到，“干噎酸奶”跟普通的酸奶比起来，丢失了一部分的营养，因为浓缩，所以蛋白含量相对来说会高一些，但也并不像网传那样是低脂食品。

简单来说，相比普通酸奶，“干噎酸奶”具有高蛋白、高钙、相对低热量三大

优势。因去掉了更多乳糖，对乳糖不耐受人群可能也更安全。

从益生菌角度来看，制作“干噎酸奶”的原料酸奶中如果添加了足量、具有活性的益生菌（如嗜热链球菌、保加利亚乳杆菌），做出的干噎酸奶也能在一定程度上补充益生菌，发挥类似益生菌酸奶的作用，如调节肠道菌群、改善免疫力等，但效果可能会因人而异。两类人群不太适合：“干噎酸奶”是冷食，对于平时有胃炎、胃溃疡或一吃冷食就胃部不适的朋友来说要慎重选择；老人与3岁以内幼儿。“干噎酸奶”质地过于浓稠，容易黏在口腔内部，对于吞咽能力偏弱的老人和幼儿来说难以咀嚼和吞咽，一旦照顾不当，可能会发生呛咳甚至窒息等严重情况。

据新华社

健康



感冒需要忌口

中医建议感冒期间应该忌口。感冒属于外感表证，正气抗邪在表，脾胃运化能力往往不足。

此时如果吃得太过油腻，会加重脾胃负担，导致病程延长或出现病情反复的情况。

医生建议，在感冒期间清淡饮食，应该吃一些好消化的食物。

——健康中国

白发不会越拔越多

白发跟拔不拔没关系。白发的生长取决于毛囊，如冒出极个别一两根白发，且很长时间都没增多的话，并不是什么大问题。通常情况下，这些毛囊不会对其他毛囊产生影响。

然而，还有另外一种可能，那一两根白发发可能是长白发的前奏，拔与不拔都不会阻挡这个过程。

相比较而言，营养缺乏、精神压力等才是会让你长出更多白发的外界因素，可以通过改变生活方式来缓解。

想要把自己的黑发留得更久一些，生活上要尽量做到以下几点：

饮食上保证种类丰富、营养均衡，补充头发生长所需营养素，建议多食用动物肝脏、菌类、果仁、杏、燕麦等含铜丰富的食物；减少熬夜，尽量保持规律的作息；尽量避免头发接受过多紫外线的刺激；缓解压力，及时调整情绪。

——新华社

骨头从“硬”变“酥” 4个原因要小心

老年人若想保护骨骼健康，需要先“知己知彼”，知道是什么让骨头由“硬”变“酥”。4个原因让骨头从“硬”变“酥”：

吃得不够 食用牛奶、鸡蛋等含钙食物较少者，钙摄入量不足。

随着年龄增加，钙流失也会增加，因此老年人、乳糖不耐受及挑食者更需要注意钙补充。

口味太重 平时饮食越咸，钙的吸收越差，尿钙的排出越多，因此嗜食咸味的人群也要留意自己的骨质健康状况。

不爱出门 不少人户外活动不足，没有给骨细胞力学刺激，不利于钙的吸收和沉积，无法增强骨骼强度及肌肉功能。

即便有时出门，也会过度使用防晒工具，偶尔晒个太阳，还是在家隔着玻璃晒，这些都会影响维生素D的产生，继而影响钙吸收。

喜欢酒水 乙醇含量越高的酒越容易造成钙流失。

此外，咖啡因摄入过量会抑制胃肠道对钙的吸收，而长期过量饮用碳酸饮料，会摄入大量磷酸和糖分，影响钙的吸收。

——中国妇女报

健康

2023年1月2日 星期六
责任校对 汤娜

责任编辑 马玉梅
技术编辑 乔文英

7

沧州晚报

健康热线：3155675