

甲流4天就洗澡，突然无法动弹

医生：甲流恢复期退烧一周内，尽量不要洗头洗澡

近日，浙江一女子确诊甲流4天后洗澡，洗完后手脚不能动弹。医生建议，甲流恢复期的患者应尽量避免洗澡，至少在退烧后一周内不要洗头、洗澡。



1 甲流4天后洗澡，突然不能动弹

据了解，该女子确诊甲流4天后洗了个澡，并打算打扫家里的卫生。突然，女子感到呼吸困难、手脚无力，几乎不能动弹。

回忆当时的情景，女子提到“当时

仅有的点力气用来洗澡了，洗完后喘得不行，手脚都发软了”“上一秒可能还好好的，下一秒就突然嗓子不舒服”。

医生表示，甲流恢复期的患者身体尚未完全恢复，抵抗力较弱。洗澡时，水

温和环境的变化可能导致血管扩张，进而引发一系列不适症状。

医生建议，甲流恢复期的患者应尽量避免洗澡，至少在退烧后一周内不要洗头、洗澡。

2 甲流后是否能洗澡

浙江省人民医院呼吸内科主任孙益兰表示，当患者感染甲流病毒以后，热度已经消退且全身症状好转，并没有绝对不可以洗澡的说法，需要具体情况具体对待。

甲流之后洗澡，如果冷温差变化大，在患者本身体质虚弱、抵抗力下降的情况下，容易有病情的反复或者其他病原体乘虚而入，就会导致病情加重。

洗澡是一件比较消耗体力的事，在流感恢复期，尤其是恢复早期，建议根据患者平时的身体素质，结合病情的严重程度，来决定要不要洗澡。

孙益兰认为，如还在发烧且全身各方面症状严重，当然是不建议这时洗澡的，实在难受可以擦擦身子。

热度消退且全身症状好转后，如要洗澡，建议在做好保暖工作的前提

下(开启取暖器、空调、地暖等)进行。

不过也要注意温度不要过高，如果在温度过高且不透气的环境下，就容易出现头晕、晕倒等问题。

洗澡时间不宜过长，洗完后及时擦干。

“甲流后洗完澡手脚不能动的情况是个例，是否要洗澡还是根据患者自己的身体情况决定。”孙益兰说。

3 甲流刚退烧就洗澡，结果肺部感染

杭州师范大学附属医院感染性疾病科蒋艳明主治医师称，2023年冬天，他们接诊过一位20多岁小伙小钱，因出现反复高热，体温最高达40摄氏度，稍有咳嗽，咽痛，到发热门诊就诊。经检测确诊甲流后，医生给他开了玛巴洛韦片。

当晚，小钱服药后就睡觉了。第2天，小钱醒来后已经退烧了。体温恢复

正常的小钱，感觉自己又回到元气满满的状态，第3天，他便忍不住洗了个澡。

没想到，洗澡后的当晚，小钱又发烧了，咳嗽症状也加重了。熬不住的他，再次来到杭师大附院发热门诊，血常规提示，他的白细胞升高，超敏C反应蛋白也远超正常值，胸部CT提示出现肺部感染。随后，小钱接受了抗感染治疗，“真没想到洗个澡洗出这么大的麻烦。”小

钱懊悔不已。

医生指出，药物治疗只是缩短了甲流感的病程，很多患者体温虽然正常了，但是免疫力的恢复需要时间，因此不要刚退烧就马上洗澡，给病毒、细菌反扑的机会。如果一定要洗澡，就要保持温暖的洗澡环境，像小钱当时租住在出租房，卫生间没有暖气，一不小心就中招了。

据都市快报

拧紧盖子摇晃几下，保温杯瞬间爆炸

医生：养生的保温杯如使用不当，可能变成定时“炸弹”

最近天气寒冷，不少习惯喝冰水的朋友已经换上了保温杯喝温水。你知道吗？如果使用不当，养生的保温杯也可能变成定时“炸弹”。

摇晃保温瓶，竟致爆炸

近日，广东东莞邱先生的儿子用开水洗保温杯，当时他拧紧盖子摇晃了几下，杯子瞬间爆炸。邱先生表示，当时自己是去取快递不在家，出门前还叮嘱过孩子保温瓶不能放开去清洗，不能摇晃。回来时事情已经发生了，小孩也已经把现场打扫得干干净净，万幸没有受伤。

保温杯爆炸的原因在于：热水在密封的环境下会产生蒸汽，当摇晃时压力会增加，导致杯子爆炸。这样的事故可能会给我们带来危险和伤害。

保温杯泡养生食材要当心

进入冬季，不少朋友都喜欢“保温杯

里泡枸杞”，但其实这种行为是存在一定风险的。

杨女士在家准备吃饭，桌上的保温杯突然炸飞，直接把天花板砸出一个洞。据了解，当时保温杯里泡的是枸杞。

2021年，福建一个女孩用保温杯泡了红枣，泡完后，女孩忘了喝，直到10多天后，才想起要清洗保温杯。意外就在地用力拧开杯盖的一瞬间发生了，杯盖突然迸起砸向了女孩的眼睛，导致其右眼球炸裂，血肉模糊。

其原理在于，红枣、枸杞等泡水后，适合真菌繁殖。如果长时间放置不管，这些饮品所产生的气体在空间有限、密封性好的保温杯内会不断被压缩，对杯体内壁产生较大的压力，当开启时会瞬间释放压力，就有可能引发“爆炸”，甚至伤人。

保温杯里装这些食物，要尤其当心：

1.红枣、枸杞、胖大海等，存放一旦

超时，就很容易“喷涌”。

2.果汁或碳酸饮料，容易发生“爆炸”。

3.其他易发酵类食材。

4.茶类，长时间浸泡在热水里会降低口感和营养价值。

5.温热牛奶，长时间存放容易造成微生物大量繁殖。

保温杯使用不当，变成“养菌杯”

保温杯如果使用不当，就可能变成“养菌杯”。

保温杯存在很多卫生死角，比如内胆、瓶盖缝隙等，如果不及时清洗或使用不当，就会导致大量细菌藏匿其中，极易随水入口。

特别是对于一些按压式瓶盖的保温杯，每次倒水前，都需用手按下按钮，若手不干净，细菌就有可能沾染在按钮上，增加风险。

据羊城晚报

吃药后少说话可以增强药效

“食不言，寝不语”是长辈们常挂在嘴边的一句话，实际上，不只是吃饭，古代一些名医在给病人开完药方后，总会叮嘱：忌话语一二时辰。

在中医看来，人进食时，气血会自然下沉，大量涌入脾胃，协助其消化吸收食物中的营养成分，而“多言会气乏”，气会在开口说话时悄悄泄出，削弱其功能，影响营养物质的吸收转化。

中医提倡吃药后少说话，主要有以下两个原因：

提升药效 在中医理论中，脾胃被视为消化吸收的重要器官。

脾胃功能的强弱与机体能否快速恢复健康密切相关。中医认为，有胃气则生，无胃气则死，服药后少说话能保护胃气，让药力在身体里更好地运行，增强药效。

安神养病 情绪波动会干扰脾胃吸收功能，相反，服药后若能专心静养，避免分心聊天，则有助于维护脾胃的平衡状态，促进药物吸收。

——生命时报

“碎片化睡眠”危害大 机体代谢会发生紊乱

“碎片化睡眠”的危害不容小觑，严重性等同于熬夜，它容易导致代谢综合征，使机体代谢发生紊乱，包括糖代谢的异常，进而可能引发高血糖或高血脂等问题。

同时，“碎片化睡眠”还会给心血管系统带来巨大压力。长期熬夜或“碎片化睡眠”更是增加了罹患老年痴呆等老年退行性疾病的风险。

“碎片化睡眠”，顾名思义指的是因各种原因导致的晚上睡觉途中中断或醒来好多次。与只持续几秒，自己可能并不记得的短暂“微唤醒”相比，“碎片化睡眠”的特点是自己能非常明确地意识到“醒了”，且醒来后都要再次费劲地入睡。

医生指出，“碎片化睡眠”中不能进入深睡眠期，而是处于思睡期和浅睡眠期，此时一直醒来确实不够达到解除疲劳的目的，不利于大脑清理垃圾，也会对身体代谢造成影响，这也是为何长期“碎片化睡眠”的人群容易在白天出现嗜睡、记忆力减退、注意力不集中等症状，甚至进一步诱发代谢、认知、心血管和免疫等系统毛病的原因。

对于睡眠出现问题的人来说，主要分为药物干预和非药物干预两种主要途径。如果没有器质性疾病，就是家族遗传性或散发的基因变异疾病，能够确诊的先天睡眠障碍，只能用药物保证必要的睡眠。

此外，一些顽固性睡眠障碍或特殊时期的睡眠障碍，可以在医生指导下用药物干预。

——人民日报

