



流感进入高发期， 如何选择抗病毒药物？

近期流感高发，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。每当流感进入高发季，抗流感用药销量就会迎来大幅增长。而在这个流感季，玛巴洛沙韦成为继奥司他韦后的“网红”流感用药，各地的药店频频出现卖断货的情况。如何选择抗病毒药物？有必要囤药吗？

玛巴洛沙韦、奥司他韦都属于抗病毒药物，此类药物专门针对病毒进行攻击，帮助病人减轻症状。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，奥司他韦是一种流感病毒的神经氨酸酶的抑制剂，它能够抑制甲流和乙流病毒神经氨酸酶的活性，从而抑制了流感病毒的感染复制。玛巴洛沙韦是抑制聚合酶酸性蛋白，更直接正中流感病毒的要害。因此，全病程只需要一次用药。奥司他韦是神经氨酸酶抑制剂，更基于病毒的表面去产生这些抑制作用，所以，它的抑制作用可能弱于玛巴洛沙韦，它需要连续五天用药。

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抗病毒药的治疗，但是，我看网友也提到，‘如果病人已经感染了甲流五天之后，这个药是不是没有效果了？’我个人建议这个药可以使用，还是有效果的。确认就是甲流，早早把流感的症状解决了，当然最好。”

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。王海莲介绍：“要在医生的指导下使用，包括服药的次数、服药的剂量非常有讲究，尤其是针对一些儿童，用药

剂量要根据公斤体重来计算。对于五岁以下的儿童，不能使用玛巴洛沙韦，玛巴洛沙韦可以用于成人以及五岁以上的流感病人。奥司他韦可以用于成人，并且它还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。

（来源：央广网）



资料配图



微量元素碘 对身体有大作用

据河南疾控微信公众号消息，碘是人体必需的微量元素之一，是合成甲状腺激素必不可少的重要原料，在维持机体健康的过程中发挥着重要的作用，健康成人体内的碘总量为20—50mg，平均为30mg。但机体不能合成碘，必须从膳食环境中获得。

碘缺乏病是由于人体缺碘导致的一组疾病和危害的总称。包括地方性甲状腺肿、地方性克汀病、地方性亚临床克汀病，以及流产、早产、死产、先天畸形等。

胎儿期和婴幼儿期缺碘，会影响大脑正常发育，严重的造成克汀病、聋哑、智力损伤等；孕期严重缺碘，会出现流产、早产、死产和先天畸形；儿童青少年缺碘，可影响智力发育、身体发育，造成运动、视觉、听觉障碍，突出的表现是甲状腺肿大；成年人缺碘可能会导致甲状腺功能低下，容易疲劳、精神不集中、工作效率下降。

要预防以上疾病，最佳方法就是科学补碘，而食用碘盐是防治碘缺乏病最安全、最有效的方法。目前，常用的补碘方法以食盐加碘为主，其他方式包括口服碘油丸，服用含碘药物及营养素补充剂，食用富碘食物等。在选择补碘方式时，可首先考虑食用加碘食盐及海带、紫菜等含碘丰富的食物。根据碘缺乏的程度，可以给育龄妇女、妊娠妇女和哺乳妇女等人群加服碘油丸。

同时提醒大家，吃盐很重要，但吃多少也很重要。《中国居民膳食指南(2022)》建议，成年人每天摄入食盐不超过5克，日常一定要控制好食盐的摄入总量，限制或减少生活当中“隐形盐”的摄入，保护心脑血管和甲状腺的健康。（来源：人民网）



工业探伤有哪些辐射危害？

2024年4月，来自贵州毕节24岁的小陈上班6天误触辐射源导致右手持续腐烂、萎缩，面临截肢风险。近日，小陈更新社媒动态讲述近况，表示自己即将面临截肢，但他还是想提醒大家，务必当心辐射。

据了解，伤害小陈的辐射是工业辐射的一种。据广东省职业病防治院介绍，工业射线探伤是一种利用电离辐射（X射线、γ射线等）探测非透明材料或装置内部缺陷的无损检测方法，应用于机械、石油、化工、冶金与造船等工业领域。

使用放射源进行工业探伤的工作单位，在员工上岗前须对其进行职业危害的告知、上岗前的培训以及上岗前体检，员工上岗后还应进行个人剂量监测、定期培训及体检，离岗时也要进行离岗体检，以保障工作人员的健康。

随着电离辐射的广泛应用，其在给人们的工作带来便利的同时，也可能对健康带来一些不容忽视的辐射危害。

以γ射线为例，能量较高的γ射线是一种强穿透性的光线，在射线穿透人体过程中，一部分能量会被人体吸收，超过一定量的话，就可能对人体如皮肤、眼晶体、消化道、骨髓等造成损伤，会出现恶心、呕吐、头痛、皮肤损伤等症状，长期超剂量接触还可能导致白血病、皮肤癌等，妊娠期接触过量的放射线易造成胎儿致死、致畸、严重智力低下等情况。

远离电离辐射记住6招

1. 看到辐射标识，要远离。当你发现附近有“三叶”标志时，请远离。
2. 辐射防护三原则，要牢记。无论是生活中还是工作中，当你必须接触电离辐射时，要牢记这三个原则“时间、距离和屏蔽”。减少接触电离辐射的时间，尽可能远离电离辐射，使用合适的防护用品。
3. 不明金属物质，不要碰。通常情况下，放射源会被装在不锈钢圆柱形外壳内，外壳采用焊接密封，有着银色的外观，体积也不是很大，可能仅有纽扣电池大小。当你发现亮闪闪的圆柱体的小东西千万不要去碰、去捡，应向当地环保和公安部门报告，有可能是放射源。
4. 职业危害风险，要警惕。劳动者上岗前应对所从事工作工艺流程中可能存在的职业危害风险有初步的了解，有职业暴露风险的劳动者，在工作中要接受培训，提高防护意识，规范佩戴个人防护用品等。
5. 职业危害监测，要规范。用人单位要选择符合资质的职业卫生技



术服务机构定期对工作场所，以及劳动者个人防护情况进行职业病危害因素检测、评价。

6. 职业健康体检，要重视。用人单位应规范安排劳动者进行岗前、岗中和离岗体检，可以评估劳动者的健康状况并发现潜在的职业病风险，应当将职业健康检查结果书面告知劳动者，并建立职业健康监护档案。

（来源：健康广东）



站着办公VS坐着办公 哪种更健康？

流言：久坐办公伤身，只要改成站立办公就能抵消久坐伤害。

真相：长时间坐姿办公对健康的潜在风险已被医学研究所证实。长时间保持坐姿会导致新陈代谢速率下降，从而增加肥胖、2型糖尿病和心血管疾病的风险。尽管站立办公能够改善一些诸如血压、胰岛素敏感性和甘油三酯水平的指标，但这些改善未必能显著降低心血管疾病的发生风险。站立式办公桌和类似的工作姿势，也无法避免久坐带来的健康问题。

为了实现最佳的办公健康效果，建议采用交替坐立的工作模式：例如使用可调节高度的办公桌，使用者能够在工作时灵活变换姿势，有助于减轻久坐或久站带来的负面影响。

根据专家建议，理想的办公模式应包括定期的姿势变化，每隔30至60分钟切换一次坐立姿势，再搭配简单的办公间隙活动，如伸展和短暂步行，可以进一步改善整体健康状况并降低健康风险。

（来源：央视新闻）