

感染甲流后 身上的肥肉能不能保命

专家说，“每斤肉都是保命工具”并不科学，真正关键取决于免疫功能

春节期间，有明星因流感相继突然去世，流感再度成为热门话题。记者注意到，近日，另有中国女生分享在日留学期间感染甲流被抬上救护车的濒死经历，走过一次“鬼门关”后，她更加后怕：自己以前太瘦了，身高165cm 体重仅80多斤。为此她感慨：“女人身上的每一斤肉都是保你命的重要工具。”事后她也呼吁大家不要过度追求瘦，该事件引发讨论。

关键时刻，体重真的能“保命”？东南大学附属中大医院呼吸与危重症医学科副主任、主任医师张蕾接受采访时指出，追求“病态瘦”不可取，体重“超标”也不利，“肥胖本身也是流感的危险因素之一。”她强调，真正关键取决于免疫功能，而并非看胖还是瘦。

大家通常有这种直观感受：生一场大病，人可能会瘦一圈，“体重过轻的病人相对来说可能身体素质较差一点。”但张主任强调，免疫功能的强弱并不能单纯与体重挂钩，还受机体的肌肉脂肪比例、营养状况等多方面因素影响。

“很多长期坚持锻炼的人比较瘦但免疫力很好，相反许多超重者抵抗力很差。”张蕾说，如果是过度通过节食、依赖药物减肥等不健康方式减重的人群，可能会导致蛋白质、维生素等营养摄入不足，“比如近年来流行的‘胰岛素减重’或极端节食减肥，这种方式可能会扰乱人体代谢，导致免疫力下降，反而更容易生病。”但反之，“多出来的肥肉”也并不能“保命”，肥胖是多种疾病(心脑血管、内分泌等)的高危因素。

“节后很多病人一坐下来就说咳嗽好久了，自己一个月前得了流感，是不是流感没好，有没有可能‘大白肺’啊？”张蕾表示，很多患者是流感急性期后的并发症，“比如说上呼吸道感染以后出现的气道高反应，其实跟流感关系不太大了，这个阶段再去吃抗流感的药物，是没有必要的。”

目前临床门诊情况来看，节后流感的病例并未明显增加。但专家提醒，流感诱发的重症肺炎、心肌炎和脑炎是最危险的并发症，仍不可大意，尤其是“高危人群”：65岁以上中老年人，5岁以下小朋友，包括孕妇、患有糖尿病、心脏病、肾脏病等基础疾病人群，“重症肺炎导致的‘大白肺’救治难度大，死亡风险高；流感也会诱发呼吸系统基础疾病，比如哮喘、慢阻肺的病人出现急性加重。”

张蕾说，如果是过度通过节食、依赖药物减肥等不健康方式减重的人群，可能会导致蛋白质、维生素等营养摄入不足，“比如近年来流行的‘胰岛素减重’或极端节食减肥，这种方式可能会扰乱人体代谢，导致免疫力下降，反而更容易生病。”但反之，“多出来的肥肉”也并不能“保命”，肥胖是多种疾病(心脑血管、内分泌等)的高危因素。

“节后很多病人一坐下来就说咳嗽好久了，自己一个月前得了流感，是不是流感没好，有没有可能‘大白肺’啊？”张蕾表示，很多患者是流感急性期后的并发症，“比如说上呼吸道感染以后出现的气道高反应，其实跟流感关系不太大了，这个阶段再去吃抗流感的药物，是没有必要的。”

目前临床门诊情况来看，节后流感的病例并未明显增加。但专家提醒，流感诱发的重症肺炎、心肌炎和脑炎是最危险的并发症，仍不可大意，尤其是“高危人群”：65岁以上中老年人，5岁以下小朋友，包括孕妇、患有糖尿病、心脏病、肾脏病等基础疾病人群，“重症肺炎导致的‘大白肺’救治难度大，死亡风险高；流感也会诱发呼吸系统基础疾病，比如哮喘、慢阻肺的病人出现急性加重。”



新闻多一点

1. 患流感后能泡温泉吗？

不少人认为泡泡温泉、发发汗，对身体是有好处的。然而，专家提醒，这是一个错误观念，“感染流感的急性期，尤其发热、鼻塞、咳嗽等症状比较明显，或是乏力、虚弱的情况下，泡温泉反而是不利的。”她强调，尤其是合并有基础病，比如心脑血管危险因素等病人，风险更高，“不建议大家这个阶段去泡温泉。”

2. 血氧降到多少要及时就诊？

“正常人的血氧饱和度通常在98%~100%；如果患有肺部基础疾病或是心脏病，基准水平相对低一点，但维持在90%以上是人体基本需要的氧供状态；如果低于93%，尤其伴有咳嗽症状要引起高度重视，及时就医。”张蕾

补充道，医学判断低氧血症的“金标准”是通过动脉血气分析，一般普通家庭或者是门急诊可通过指脉氧夹(夹手指头)监测，可能受灵敏度影响会遇到数值的波动，“如果指脉氧偶尔偏低，但很快恢复，不用过度恐慌。”

3. 流感疫苗还有必要打吗？

1月26日，国家卫生健康委召开新闻发布会，中疾控回应称：接种流感疫苗依然非常必要。总体来看，全国范围内流感等呼吸道病原体的活动强度已经下降，呼吸道传染病疫情水平下降。根据既往监测情况，我国流感冬春季流行期大多为每年的11月到次年2月或3月，目前仍处于季节性流行期。及时全程接种流感疫苗能有效降低个人感染风险，减少重症和并发症的发生。

据扬子晚报、紫牛新闻



尿酸超标，控果糖和控啤酒海鲜一样重要

近年来，高尿酸血症患病率明显升高，且呈年轻化趋势，成为仅次于糖尿病的第二大代谢性疾病。尿酸超标后少喝啤酒、少吃海鲜是对的。但很多人可能还忽视了一个关键因素——高果糖食物。

专家告诉你，果糖为何能影响尿酸代谢，并支招如何控好血尿酸水平。

果糖为尿酸生成提供“弹药”

我们的肝脏代谢葡萄糖时是限速的，以确保ATP(供能物质)不会被消耗殆尽。但果糖很特殊，它在肝脏代谢时“不走葡萄糖的路”，不会被限速，可以导致大量ATP被消耗而降解为AMP(该物质可影响体内燃烧脂肪的机制，并产生能量)，同时这个过程还有一个副作用——加速嘌呤合成，相当于为尿酸合成提供了更多的原料。

南部战区总医院营养科营养师梁伟芬补充道，大量摄入果糖还会刺激链脂肪酸合成，引起胰岛素抵抗，损害肾脏功能、减少尿酸排出，进一步造成尿酸升高。简单来说，高果糖摄入相当于为尿酸生成提供“弹药”，并且还可通过“连锁反应”导致体内的尿酸排泄受到抑制，从而使血尿酸水平升高。

高果糖食物藏在哪儿？

果糖是单糖，一种最简单、无法进一步分解的糖分子，存在于水果、蜂蜜、甜点心、甜食、果脯蜜饯、甜饮料、果汁、奶茶等

食物中。中国注册营养师刘萍萍提醒，水果中的糖包含三种，即果糖、葡萄糖和蔗糖，果糖与水果中的糖本质上是一样的，都是糖，能量也都一样(1克糖提供4千卡能量)，但对健康的影响不一样。

来自甜食饮料中的果糖，比较纯粹，会被人体快速吸收，如果吃太多可造成肥胖，并且可能导致相关代谢性疾病。

而水果中的果糖，因为膳食纤维的存在，降低了吸收速度，再加上水果中含维生素C、钾、有机酸、植物化学物等多种成分，适量吃完整的水果，对健康是有益的。

很多饮品喜欢使用果葡糖浆，高果糖玉米糖浆、转化糖浆等，里面均含有大量果糖。其中，果葡糖浆的果糖比例最高可达90%。果葡糖浆味道清甜，冰镇之后更爽口，甜饮料其实是果糖的最大来源。总的来说，健康人群无需特意忌口，均衡饮食即可，更不必因此不吃水果。

但如果你的尿酸水平已经超标，就要少碰高果糖类食物，比如蜂蜜、甜点心、甜食、果脯蜜饯、甜饮料、果汁、奶茶等。

对于水果则需酌情考虑，上海交通大学医学院附属仁济医院临床营养科营养师唐墨莲建议，高尿酸人群应控制高果糖水果的摄入量，比如西瓜、荔枝、无花果、柿子、菠萝等，非急性发作期每天可以摄入150~200克，急性发作期则要避免。

尿酸超标，到底怎么忌口？

普通人日常吃饭做到食物均衡多样、控制总热量不超标、不喝或少喝酒、保持健康体重、适当运动就可以了。对于尿酸已经超标的人、痛风患者来说，“管住嘴”跟病情紧密相关。

●怎么喝？

多喝水

人体约70%的尿酸需要通过尿液排出，心肾功能正常的高尿酸血症、痛风患者，每日饮水量需达2~3升，使排尿量在2升以上。梁伟芬建议，优先选择白开水，也可以适量喝柠檬水、淡茶水(不宜喝浓茶)、苏打水(需不含糖、低钠)等饮品。

宜喝奶

有研究显示，每日喝2杯(1杯约250毫升)牛奶，可降低50%的痛风发生率。牛奶中的钙、磷、镁、乳清蛋白、乳糖等可促进尿酸排出。

宜喝点咖啡

咖啡有利尿作用，且含咖啡因和绿原酸，可干扰黄嘌呤转化成尿酸盐的过程，有助减少尿酸生成、促进尿酸排出。推荐喝不加糖的黑咖啡，但不必为了降尿酸，刻意培养喝咖啡的习惯。

酌情喝豆浆

《中国高尿酸血症与痛风诊疗指南

(2019)》对豆制品的建议是：既不推荐也不限制。对于尿酸控制不好、处在痛风急性期的人，还是建议慎喝。

不推荐喝果汁

果汁的问题在于，把体积很大的水果榨成汁后量变得很少，非常好入口，随便喝几口就轻松摄入了大量的果糖和热量。

严格限制酒精

酒精代谢会消耗三磷酸腺苷，产生单磷酸腺苷，后者会导致血尿酸水平升高。酒精代谢还需要消耗大量水分，也会增加血液中尿酸的浓度。

●怎么吃？

在均衡饮食的基础上，限制高嘌呤食物(嘌呤含量大于150毫克/100克)的摄入，有助控制血尿酸水平。例如，基因虾、扇贝、河蟹、生蚝等水产品，肝、肾、心等动物内脏，芦笋、豌豆苗等蔬菜，嘌呤含量都较高。此外，控制饮食总热量，少吃盐，多吃糙米、荞麦、高粱等全谷物，规律合理的运动，都有助于降低尿酸水平。

据生命时报

Advertisement section containing various notices, legal notices, and contact information for companies and organizations. Includes phone numbers and addresses.