

网传流感一线用药出现耐药让患者担忧 专家：奥司他韦等流感药仍管用

近期“奥司他韦、玛巴洛沙韦已耐药”的传言引发关注。中国疾控中心12月3日监测周报显示，当前主流甲型H3N2等流感病毒对两类药物均敏感。北京多家三甲医院专家也证实，临床未出现普遍耐药，两类药物仍是一线用药。专家提醒，流感需尽早抗病毒治疗，避免退烧药滥用；接种更新后的流感疫苗是最有效预防手段，重点人群应优先接种。



耐药传言不实临床仍有效

“孩子流感吃了奥司他韦没效果，是不是耐药了？”近期，网络上关于流感一线用药耐药的传言让不少患者忧心。记者走访北京协和医院、中日友好医院等多家三甲医院，相关科室负责人均表示未发现普遍耐药现象。

中国疾控中心12月3日发布的最新流感监测周报给出权威结论：2025年3月31日至11月30日监测期内，所有甲型H3N2亚型和乙型流感病毒毒株均对神经氨酸酶抑制剂敏感，所有甲型H1N1、H3N2及乙型毒株均对聚合酶抑制剂敏感。而奥司他韦属于神经氨酸酶抑制剂，玛巴洛沙韦属于聚合酶抑制剂，均在敏感药物范畴。

“临床中确实有个别患者感觉药效不明显，多与用药时机过晚有关。”北京协和

医院药剂科主任张波坦言，近期门诊流感患者中，约七成使用奥司他韦或玛巴洛沙韦后症状明显缓解，耐药病例仅偶见且多为特殊免疫状态患者。中国疾控中心研究员彭质斌补充，当前流行株以甲型H3N2为主，均为已知常见毒株，未发现未知病原体。

流感科学用药有章可循

流感与普通感冒的用药差异，让不少人存在认识误区。首都医科大学附属北京地坛医院感染性疾病病中心主任医师宋蕊解释，流感常以突发高热、肌肉酸痛、全身乏力为主要表现，可通过快速抗原或核酸检测确诊，“一旦确诊应在发病48小时内使用抗病毒药物，能显著缩短病程、降低重症风险”。

专家特别强调了重点人群的诊疗原则。宋蕊提醒，婴幼儿、60岁以上老人、

孕产妇、免疫功能低下者，以及患有慢性肺部疾病、糖尿病等基础病的人群，一旦出现流感症状需立即就医。非高危人群若居家观察，需密切监测病情，若出现高热持续超3天、咳嗽加重伴呼吸困难等情况，应及时就诊。

退烧药滥用是当前常见问题。国家呼吸医学中心副主任杨汀指出，部分患者为快速退烧，同时服用多种含退热成分的药物，可能导致肝肾功能损伤。“体温低于38.5℃建议优先采用温水擦浴、减少衣物等物理降温方式；超过38.5℃可选用对乙酰氨基酚或布洛芬，每种药物每日使用不超过4次。”杨汀说，服用退烧药时需查看感冒药成分，避免重复用药。

接种疫苗是首要预防手段

“药物治疗是补救措施，预防才是关

键。”上海市疾控中心免疫规划所所长黄卓英强调，每年接种流感疫苗是最经济有效的预防手段，能显著降低重症和死亡风险，尤其对重点人群保护效果明确。

中国疾控中心最新发布的《流感疫苗预防接种技术指南(2025—2026)》显示，今年流感疫苗已更新甲型H3N2亚型毒株，与当前流行株匹配度更高。指南明确建议所有6月龄及以上无接种禁忌者接种，优先接种八类人群，包括老年人、儿童、慢性病患者、孕妇等。

专家提醒，接种疫苗后2~4周才能产生有效抗体，建议在流行季前完成接种。中国疾控中心病毒病所研究员王大燕表示，流感病毒易变异，世界卫生组织每年都会调整疫苗组分，“每年坚持接种，才能更好应对流感威胁，形成有效防护屏障”。

据新华社

跟风吃“肝脆薯了蒜了” 当心急性痛风发作

一种名为“肝脆薯了蒜了”的零食组合最近走红网络。网友们将卤猪肝、薯片与生蒜片混合在一起食用，并表示这是“绝配”。实际上，这种组合很可能导致急性痛风发作。这到底是为什么？生活中还有哪些零食会加重痛风？避免痛风该怎么吃？记者邀请重庆大学附属沙坪坝医院内分泌科主任李英莎详解其中原因。

为何混合食用有风险

这三种食物单独食用时就有发生痛风的风险，混合食用时这种风险会加剧。卤制猪肝本身就是高嘌呤的重灾区，每100克猪肝的嘌呤含量就远超痛风患者的每日耐受量。嘌呤在体内代谢后会生成尿酸，大量食用会让血尿酸水平在短时间内急剧升高。土豆虽然本身的嘌呤含量很低，但它油炸以后会减少尿酸从肠道的排泄。生蒜中的大蒜素具有强烈刺激性，会加重局部的炎症反应，诱发关节红、肿、热、痛。

哪些零食可能加重痛风

痛风患者不仅要警惕正餐，很多流行零食的隐性风险更容易被忽略，比如网红

甜品固体杨枝甘露和奶皮子糖葫芦，它的核心问题就是高糖高脂，这两者结合会让尿酸代谢雪上加霜。

此外，还有高果糖的零食饮料，比如蜜饯、果干、含糖的奶茶、气泡水、巧克力等，长期食用都会升高尿酸水平。另外，还包括油炸或是盐焗类的零食，以及高蛋白的加工零食。比如：薯片、炸鸡块、牛肉干、鱿鱼丝等，长期过量食用都对痛风患

者极为不友好。

怎样吃才能避免痛风发生

痛风的饮食预防可以总结为以下4点：

- 1.要明确避开动物内脏、浓肉汤、海鲜贝类等高嘌呤食物。
2.戒掉含糖饮料、甜点、果糖制品，烹饪的方式最好选蒸、煮、炖、凉拌，减少油

炸和红烧。

3.每天日常饮水量保持在2000~3000毫升，首选白开水、淡茶水、柠檬水。

4.日常多吃低嘌呤的蔬菜、水果和全谷物。

总之，痛风的饮食预防核心是低嘌呤、低糖、低脂、高纤维。同时，兼顾规律和适度，才能有效降低痛风发作的风险。

上游新闻-重庆晨报记者 何艳

Advertisement for legal services with contact information: 13018333716, 15023163856, 023-65909440.

Legal notices regarding labor disputes and company regulations, including '重庆渝北区劳动仲裁委员会公告' and '重庆渝北区劳动仲裁委员会公告'.

Legal notices regarding traffic accidents and insurance claims, including '原重庆市渝北区交通运输局公告' and '重庆市大渡口区社会保险事务中心公告'.

重庆市规划和自然资源局城乡规划公告

Table with 7 columns: Category, No., Project Name, Administrative Region, Applicant, Announcement Time, Announcement Location, and Contact Info. It lists various urban planning projects and their details.

详情请登陆重庆市规划和自然资源局公众信息网: http://ghzrzyj.cq.gov.cn/