

我国人偏肺病毒流行态势如何?

中疾控昨日发出健康提示

中国疾控中心微信公众号13日发布关于人偏肺病毒(Human metapneumovirus, HMPV)的健康提示称,中国疾控中心对2009—2019年呼吸道传染病监测数据分析表明,在引起急性呼吸道感染的8种病毒中,HMPV排名第8位,阳性率占比为4.1%,远低于流感病毒的28.5%。

2023年1月至4月,美国不同地区各类实验室自愿送检的样本中,HMPV检出率出现了明显高峰,引发一定程度的国际关注。中国疾控中心表示,考虑到美国当前HMPV疫情已显著降低,以及我国目前已进入夏季,气候条件不适宜疫情传播,因此可以预计美国前期HMPV高发疫情对我国影响有限。

据了解,HMPV属于肺病毒科,偏

肺病毒属,有包膜的单股负链RNA病毒。2001年,由荷兰学者首次从未知病原体引起呼吸道感染患儿的鼻咽抽吸物样本中检出。血清学研究表明其存在至少60年,在世界各地均有分布,是常见呼吸道病原体之一。

HMPV主要通过咳嗽和打喷嚏产生的飞沫或气溶胶传播,与感染者密切接触和接触病毒污染的环境也可能造成传播。一般来说,感染后潜伏期约3天~5天,HMPV诱发的免疫保护较弱,反复感染常见。HMPV全年均有检出,但以冬春季检出率最高。此外,HMPV感染也可以引起暴发流行。

感染HMPV后致死率如何?中国疾控中心指出,儿童、免疫功能低下人群和老年人易感人群,可与其他呼吸

道病毒混合感染。多引起普通感冒症状,表现为咳嗽、发热、鼻塞和喘息等,严重也可致支气管炎和肺炎。在有基础疾病的易感人群中,HMPV感染可导致死亡。基于2021年《Lancet Global Health》发表的文章数据,1%的5岁以下儿童急性下呼吸道感染相关死亡可归因于HMPV。目前尚无疫苗和特效药物,治疗措施多为对症支持治疗。

如何预防HMPV?中国疾控中心提示,与防控其他常见呼吸道病毒类似,保持生活规律和良好心态,前往人员密集场所或环境最好佩戴口罩,同时做到勤洗手、勤通风、科学消毒等预防措施可有效降低感染HMPV的机会。

据人民网

动物研究显示 牛磺酸可助对抗衰老

一个国际科研团队发现,动物体内一种常见的氨基酸——牛磺酸有着抗衰老作用,补充牛磺酸可延长小鼠寿命,并提高老龄动物的健康水平。

该研究由美国哥伦比亚大学、印度国家免疫学研究所等机构参与。研究发现,人体缺乏牛磺酸与一些老年疾病存在相关性,体育锻炼可提高牛磺酸水平,但服用牛磺酸补充剂对人类是否有类似的益处还有待验证。

牛磺酸是一种含硫氨基酸,以游离形式存在于器官和组织中。人体能自行合成牛磺酸,许多食物中也存在牛磺酸成分。研究发现,随着年龄增长,小鼠、猕猴和人体血液中的牛磺酸含量会下降,60岁老人的牛磺酸水平仅为5岁儿童的三分之一。

此外,长期补充牛磺酸的小鼠在2岁时(相当于人类60岁)的多个健康指标都更好,免疫系统的状态更年轻。在细胞水平上,补充牛磺酸的小鼠体内的“僵尸细胞”较少,可修复组织损伤的干细胞较多,细胞的DNA损伤程度低,细胞内“能量工厂”线粒体的故障率低。实验还发现,补充牛磺酸能提高中老年猕猴的健康水平。

研究人员分析了约1.2万名60岁以上老年人的健康数据,发现体内牛磺酸水平低的人健康状况较差,高血压、糖尿病、肥胖症、肝脏疾病等的发病率更高。不过,其中是否存在因果关系还需要进一步研究确认。

据新华社

顽固性高血压 新研究揭示新病因

原发性醛固酮增多症会导致顽固性高血压,但醛固酮分泌过剩的原因一直不明。日本研究人员参与的一项国际研究发现,一种黏附分子的基因突变是导致醛固酮分泌过剩的原因。新发现将为解开顽固性高血压的发病机制提供新视角。

醛固酮是人体肾上腺皮质细胞分泌的一种类固醇激素,对调节血压和钠平衡起重要作用,如分泌过多可导致高血压。原发性醛固酮增多症导致的高血压约占全部高血压患者的十分之一,约占顽固性高血压的五分之一。

日本3所大学近日联合发布新闻公报说,研究人员发现分泌醛固酮的肾上腺腺瘤中一种发挥黏附分子作用的细胞黏附分子1(CADM1)出现了基因突变。计算机模拟结果显示,变异的CADM1会导致肾上腺皮质细胞间的间距扩大,继而造成细胞间“通信不畅”。

细胞实验也证实,存在变异型CADM1的情况下,细胞间的通信会出现问题,肾上腺皮质细胞中产生的醛固酮显著增加。

通过上述实验,研究人员认为,大量存在于肾上腺皮质细胞内的CADM1起到抑制醛固酮分泌过剩的作用,一旦其发生变异,就会导致原发性醛固酮增多症。

据新华社

益生菌到底是治便秘还是治腹泻?

肠道是人体重要的消化器官,更是营养吸收最重要、最关键的器官,人体所需的营养物质中有99%从肠道吸收,关爱肠道,健康“肠”寿。我们的肠道里,生存着数以万亿计的微生物群,它们有的是长期居住的有益菌;有的是在肠道微生态被破坏的时候,会搞破坏的条件致病菌;有的是因为别的原因入侵路过的致病菌。这些肠道微生物,尤其是有益微生物,以及它们产生的代谢产物,时刻在调节和影响我们的健康,包括消化健康、免疫健康、代谢健康和骨骼健康等。

不过说起益生菌,大部分人其实还是一知半解,甚至产生不少误解和疑问,比如“不是说益生菌是治便秘的吗?怎么还能治腹泻呢?”“会不会我吃错了益生菌,反而腹泻变得严重了?”那么,你是否也有这个疑惑:益生菌到底是治腹泻还是治便秘的呢?这两者难道不是截然相反、矛盾对立的吗?今天咱们就来仔细从头捋一捋:

市面上的益生菌产品都属于食品而非药品 只能缓解不能治疗

相信不少人都有类似经历:感觉肠胃特别娇气,只要一在外面吃饭,就会拉肚子。如果有了这种感觉,相信许多人也试过各种方法,其中益生菌相关产品肯定是被“安利”最多的一种。益生菌虽然在食品界算是一个比

较新的品类,但现在可是当仁不让的“大红大紫”,许多人也开始对益生菌有了一定的认识。

我们要明确,市面上的益生菌产品,都属于普通食品或者保健食品范畴,不是药物,也不能代替药物治疗

疾病。

所以接下来,在回答问题的时候不能说“治便秘或者腹泻”,我们需要表达更精确一点:益生菌真的可以缓解便秘和腹泻吗?

益生菌不是针对“便秘”或者“腹泻”起作用 而是改善肠道菌群平衡

许多科学证据表明,某些益生菌菌株在研究中显示出缓解便秘的作用;同时,某些益生菌菌株缓解腹泻的研究证据也很多。益生菌并不是针对“便秘”或者“腹泻”的症状来起作用。它对“便秘”或者“腹泻”的缓解,是通过改善肠道菌群平衡、恢复和维持正常的肠道功能来起作用的。肠道功能正常了,便秘和腹泻这些常见的肠道

问题也就能随之消失。因此,从机理上讲,益生菌同时有改善便秘和腹泻的作用,并不矛盾。

比如,益生菌可以促进结肠发酵。在遇到腹泻的情况时,发酵产物可以降低肠道pH值,抑制病原菌增殖,改善病原菌感染引起的腹泻。在遇到便秘时,发酵产物改变肠道渗透压,增加肠道水分,从而软化粪便和

增加粪便体积,改善便秘。

不过,“缓解便秘或者腹泻”只是益生菌可能的功能之一,并不是所有的益生菌都有这个功能。是否同时具备“缓解便秘或者腹泻”的功能,就需要具体地去看益生菌菌种了,看看这个菌株是否有临床证据,是否经过了临床研究证实。

不能只依靠菌种数和活菌数 来判断益生菌产品的好坏

首先要看“菌株”。大家经常听到益生菌有这样那样的功能,似乎是个“全能选手”,但其实这只是个总称。具体要实现什么功能,要去挑选具体的、有相应临床研究证实这个功

能的菌株。

其次,不要盲目比较益生菌产品的益生菌数量。不同菌株的产品在不同的功能应用上所需要的起效量是不一样的,不能只简单依靠菌种数和活

菌数来判断产品的好坏。只要这个产品的菌种组成和添加量有足够的科学证据,尤其是有临床实验数据的支持,就是好的。相反,如果没有科学证据支持,活菌数再高也不是好的益生菌产品。

从加工到运输一系列流程 都有可能影响益生菌产品质量

益生菌产品往往还含有益生菌菌株之外的辅料,而且益生菌产品的生产加工、包装、运输和储存等对于产品的质量都有影响。建议通过阅读产品标签、查看产品中所含的菌株(菌株要

有菌株号)类型和含量信息、产地和厂家信息、储存条件和使用注意事项等。

最后还要提醒大家的是,服用益生菌并不是改善肠道健康的唯一方法。在合理膳食均衡营养的基础上,

注意多吃蔬菜、水果和全谷类,同时规律生活、适量运动、充足睡眠、保持愉悦的心情,都是维护肠道健康的重要因素。

据《北京青年报》