

鼻塞、咽痛、流涕 警惕这种病毒感染

冬春季节是人呼吸道合胞病毒高发季节,儿童、老人、免疫力低下人群要做好防护

林宝珍
海都记者

冬春之交,乍暖还寒,儿童、老人以及免疫力低下人群,易出现鼻塞、咽痛、流涕等类似感冒的症状。让大多数人想不到的是,这也许是感染了人呼吸道合胞病毒(HRSV)! 该病毒在冬春季同样处于流行高峰。那么,什么是人呼吸道合胞病毒? 哪些人群最易感染? 目前情况下又该如何防治呢? 一起来了解。

接触和飞沫都可传播,冬春季是感染高峰

人呼吸道合胞病毒是如何传播的? 有症状的HRSV感染者和无症状的隐性感染者都可传播病毒。其中,接触传播是最常见的传播途径,主要通过鼻咽黏膜或眼黏膜接触含病毒的分泌物或污染物

传播;飞沫和气溶胶也可引起传播,如近距离接触患者咳嗽或打喷嚏等。

人呼吸道合胞病毒在全球广泛流行,且具有一定的季节性。从全球来讲,在寒/温带地区主要在冬春季流行;在热带和亚

热带地区,在潮湿的雨季感染率明显增高。在我国,北方地区冬春季是流行高峰,在部分南方地区,冬季或者是潮湿雨季是感染高峰,其他时间也会有检出。目前的检测方法有抗原检测和核酸检测。

尚无疫苗和特效药,流行季做好个人防护

目前,国内外都还没有上市的人呼吸道合胞病毒的疫苗,也没有特异抗病毒药物和治疗方法。中国疾控中心提醒市民,在该病毒高发季节,要加强个人防护,外出时规范佩戴口罩,

勤洗手,接触公共物品后不用手触碰眼、口、鼻。

感染人呼吸道合胞病毒后,如果症状轻微,尽量居家隔离休息,减少外出,尽量避免进入公共场所;外出时戴口罩;咳嗽或打喷嚏时要

遮住口鼻;避免与他人共用杯子及餐具;避免与他人密切接触;经常用肥皂和流动水洗手。一旦出现如持续咳嗽、呼吸急促和呼吸困难等严重症状,应及时去医院就诊,积极配合医生治疗。

感染后有类似感冒症状,儿童、老人最需当心

据介绍,人呼吸道合胞病毒为肺炎病毒,分为A、B两个亚型。目前A亚型的ON1基因型和B亚型的BA9基因型是全球流行的优势基因型,也是我国近年流行的主要基因型。

人呼吸道合胞病毒感染的高危人群主要集中在儿童、老年人和免疫功能低

下人群。一旦感染这种病毒,潜伏期通常为2到8天,临床表现以呼吸道感染症状为主。早期大部分局限于上呼吸道,临床表现如鼻塞、流涕、咳嗽和声音嘶哑等;少部分可以发展为下呼吸道感染,主要表现为毛细支气管炎或肺炎,多见于2岁以下婴幼儿,严重者可发

展为呼吸衰竭,甚至导致死亡。

据估计,2019年全球5岁以下儿童中有3300万例人呼吸道合胞病毒相关的急性下呼吸道感染,约360万例儿童因此而住院,并导致26300例住院儿童死亡,住院和死亡病例中约有45%为6个月以下的婴儿。

N 综合科技日报 科普中国

最近热播剧《狂飙》中,高启强和老默两个反派角色用来减压的食物和吃法,给观众留下了深刻的印象。前者是干嚼咖啡不加糖,后者则是吃棒棒糖。一苦一甜,都是为了缓解压力和紧张情绪,他们的吃法真能调节心情吗?

干嚼咖啡、吃棒棒糖 这些吃法真能解压吗?

咖啡干嚼可以减压 是因为“酥脆感”

按照人物设定,剧中主人公高启强一紧张就嚼咖啡,家里一出大事就嚼咖啡,这让了解他的弟弟一下就看出了他的紧张和压力。

研究表明,大概45%的食客会因为口感而影响对食物的喜爱度,68%的人则认为口感会带来更愉悦的食品体验。

中国心理学会科普委员会委员、北京中科普心理健康促进中心副主任唐义诚指出,干嚼咖啡的脆感具有一定减压作用。从进化心理学的角度来说,脆的食物就是新鲜的,譬如苹果、胡萝卜、生菜,都是越脆越新鲜。有脆感体验的进食行为会让大脑产生快感,创造愉悦的内心体验。

此外,干嚼咖啡等有脆感体验的进食行为可以减压的另一个原因是声音。“有研究发现,人们听到自己吃东西的回声越大,就觉得越好吃,因为脆的食物不光刺激味觉、嗅觉,还刺激听觉,让人产生一种愉悦感。”唐义诚解释说。

不仅如此,“干嚼咖啡”还有提升认知功能的效果。唐义诚表示,有研究表明,咀嚼动作可以让人脑的反应时间缩短近10%,因为

嘴部咀嚼时会刺激前额叶皮质及右侧海马体,使掌管移动和注意力的区域处于活跃状态,因此能瞬间让注意力与记忆力提升。

《狂飙》中高启强常常需要保持思维清醒,所以干嚼咖啡这一习惯也是让自己大脑功能随时在线的一种自我调适行为。当然,生活中可以带来脆感,促进嘴部咀嚼的行为可远不止干嚼咖啡。当我们面对压力与挑战的时候,品尝新鲜水果,偶尔吃点薯片、嗑个瓜子,均可以起到与干嚼咖啡相似的效果。如果觉得“干嚼咖啡”太硬核,可以试试嗑瓜子。

当然,《狂飙》中高启强作为极具手腕的反派,性格中带有一些冷峻与攻击性的成分,他对干嚼咖啡带来苦感的追求也是有一定心理学依据的。奥地利维也纳大学心理学研究成果显示,喜欢苦味食物的人更容易具有反社会倾向,“冷酷”“不愿意受人摆布”是他们的显著特征,喜苦之人极大可能通过刻意吃苦,卧薪尝胆警醒自己,这也颇符合剧中高启强的人物设定。



吃糖使人快乐 也易让人冲动

除了干嚼咖啡,老默在《狂飙》中含棒棒糖的形象也让人印象深刻。从科学的角度来说,偶尔吃糖确实可以纾解压力,因为糖可以释放大脑中的“类鸦片活性肽”。唐义诚表示,人类喜欢吃甜是一种本能,根据进化心理学的解释,远古时代食物匮乏,而甜的东西往往含有更多热量。吃的热量足够多才能够活命,经过自然选择,那些喜欢吃甜食的人的基因流传了下来,不喜欢甜食的人都被淘汰了。

换句话说,我们都是喜欢甜食祖先的后代。

值得一提的是,偶尔吃糖固然快乐,频繁摄入糖分却可以导致攻击行为。

唐义诚介绍,有研究人员概述过一些证据,认为果糖能通过降低细胞内的能量,引发类似人在饥饿时出现的“觅食反应”,“觅食反应”可刺激冒险和冲动的行为,促进人类寻求新奇的事物,做出快速决策,以确保生存所需的食物,而过度吃糖,会使这个反应被过度激活,引起冲动行为。

不过,因具有提升兴奋感的作用,含咖啡因的咖啡、甜点或含糖饮料在一些清单上也是可能导致

焦虑的食物。对此,唐义诚指出,人们在吃上有个体差异:“一些人可能性格比较敏感、脆弱或咖啡因不耐受,那么‘干嚼咖啡’这种行为确实会让其过度兴奋,每个人对于压力的感知不一样。”

在《狂飙》剧集中,无论是高启强,还是老默,他们的“压力”都来源于漠视法律、铤而走险的选择。从这个意义上来说,其实无论是干嚼咖啡,还是吃棒棒糖,还是做其他任何解压动作,都无法让他们真的得到“释放”。老老实实做人,勤勤恳恳做事,让那些“压力”从根本上消失,对他们来说,这才是真正的“解压之道”。

新闻延伸

除了吃,还有什么能减压?

除了吃,还有许多小技巧可以帮助我们日常生活中调整心态,获得愉悦感。唐义诚介绍,比如,有研究表明,哪怕仅10分钟的快走或跑步,都能让人充分分泌多巴胺、内啡肽,让人拥有良好的身心状态。

此外,在合适的时候小憩一会儿,和朋友进行高质量的谈话,听一些符合自己性格特点的音乐,都是保持好心情,进行情绪宣泄的方法。

还有一些人会通过玩减压玩具来舒缓压力,对此,唐义诚表示:“通过减压玩具,可以把一些原本的攻击性情绪宣泄出去,但这类减压玩具只能宣泄生气、愤怒、焦虑等一些简单情绪,而对于宣泄复杂情绪,如羞愧、内疚、耻感等没什么效果。”

