



## 提前吃抗病毒药能预防流感吗

◎钟艳宇

中国疾控中心近期数据显示流感病毒阳性率持续上升且以甲流为主。奥司他韦和玛巴洛沙韦这两款流感抗病毒药物到底啥区别？要怎么选？健康人群提前吃抗病毒药能预防甲流吗？

### 注意这仨症状

甲型流感，简称甲流，是一种由甲型流感病毒引起的急性呼吸道传染病。甲流的主要症状包括突发高热、咳嗽（通常是干咳）、喉咙痛、肌肉酸痛（尤其是全身性的）、流涕、打喷嚏、鼻塞等，一些患者可能出现头痛、乏力，有些患者还会出现恶心、呕吐和腹泻等消化道症状。

如何判断自己得的是甲流，还是普通感冒？甲流和普通感冒都是呼吸道疾病，它们之间存在一些显著的区别。

从症状上看，甲流主要累及全身，最典型的症状是高热、全身肌肉酸痛。普通感冒往往主要累及上呼吸道，以流鼻涕、打喷嚏、嗓子疼等上呼吸道症状为主。虽然也会有发烧，但通常是低烧，且持续的时间短。

还有一个重点是流行病学史，如果近期接触过同样高热、全身酸痛的人，自己中招的可能性就更高了。特别提醒！若有以下情况，应高度怀疑甲流感染：

1. 体温迅速升高，常伴有寒战，发热通常可以达到39℃以上。
2. 肌肉和关节疼痛，尤其是头部、太阳穴和眉头部位。
3. 有明显的胸闷、憋气感，严重者可能伴有缺氧症状，应及时就医。

### 抓住治疗黄金期

针对甲流有很好的治疗办法，但要尽早用药，出现症状到用药的时间间隔越短，药物起效时间就越快。临上常说，要“抓住48小时治疗黄金期”。

目前，专门针对流感病毒的特效药物就是奥司他韦和玛巴洛沙韦，能够快速起效阻止病毒复制，迅速缓解症状。奥司他韦和玛巴洛沙韦都是处方药，需要在医师或药师的指导下选择更适合自己的药物。

从机制上来看，奥司他韦是抑制病毒从被感染的细胞中释放，减少病毒扩散。玛巴洛沙韦是抑制流感病毒的复制，让体内不再产生出新的病毒；同奥司他韦相比，玛巴洛沙韦改善流感症状的时间与其基本相当，但在抗乙流方面显示出一定优势，可使排毒时间缩短48小时。

治疗过程中，除了抗病毒药物外，还可以选择解热镇痛药缓解发热、全身酸痛等不适，加上清热解毒的中成药，可以尽快远离甲流的侵扰。

流感是一个自限性疾病，大多数免疫功能正常的患者都是可以自愈的。所以轻症或者不属于高危人群的，就可以选择在家休息，对症处理。但是一旦疾病进展比较快，同时属于重症流感的高危人群，需要尽快就医，以免耽误病情。

### 健康人提前服药意义不大

有些网友认为“可以提前服用奥司他韦等抗病毒药物预防流感”，甚至将奥司他韦奉为“神药”。不过，奥司他韦的作用主要在于早期治疗和暴露后预防。高危人群如老年人、孕妇、免疫力低下者，以及有与流感患者密切接触史的，短期服用奥司他韦有降低感染风险的作用。但对于普通人群，提前服用的意义不大。

需要强调的是，不规范使用奥司他韦可能促使流感病毒产生耐药性，降低药物的有效性。另外，奥司他韦不能彻底防止感染流感病毒，尤其在病毒未明确流行的情况下，提前服用无法保证预防效果。

与奥司他韦相比，玛巴洛沙韦更容易出现耐药现象。在美国、日本的使用中发现儿童发生耐药的比例显著高于成人，因此不建议用于5岁以下儿童。但我国未发现近期流感病毒对玛巴洛沙韦的耐药现象。

### 两种药怎么选

■看目的 奥司他韦适应证包括甲型和乙型流感治疗和预防，玛巴洛沙韦尚未批准用于甲流、乙流的预防。

■看人群 在适用年龄方面，奥司他韦的适用年龄范围较宽，混悬剂型可用于2周龄以上婴幼儿，胶囊剂或颗粒剂可用于1岁以上儿童及成人；玛巴洛沙韦的适用年龄要窄一些，只能用于5岁以上、体重在20公斤以上的儿童和成人。如果已经怀孕或者怀疑自己怀孕，优先推荐在医生指导下使用奥司他韦。

需要特别注意的是，对于正处于生长发育阶段、身体器官尚未完全发育成熟的1岁及以下儿童，服

用奥司他韦颗粒不宜超过5天。此外，胃功能不佳或者胃比较敏感的病人可以餐中服药。

妊娠期女性应避免使用玛巴洛沙韦，因为对其潜在风险尚未可知。哺乳期女性服用时应停止哺乳或避免服用。

■看使用便利 在这个方面，玛巴洛沙韦的优势非常明显，全程仅需服用1次即可。而奥司他韦需要多次用药，治疗时通常需每日2次、连服5天。

■看治疗费用 随着仿制药出现以及国家集中采购政策的实施，与玛巴洛沙韦相比，奥司他韦的价格优势非常明显，具体与厂家有关。

■看合并用药 奥司他韦与其他药物之间相互作用相对较少，这一点是玛巴洛沙韦比不了的。由于含多价阳离子的药物会影响玛巴洛沙韦的血药浓度，进而降低疗效，因此，如需使用玛巴洛沙韦，需避免与含多价阳离子泻药或抗酸药，或含有铁、锌、硒、钙、镁的口服补充剂一起使用，两者至少需间隔2个小时。

■看不良反应 奥司他韦常见的药物不良反应主要表现为恶心、呕吐和头痛，通常在1~2天可缓解。除此以外，还曾有引起神经精神不良事件的报道，比如幻觉、谵妄和行为异常。玛巴洛沙韦可以引起皮疹等过敏反应，也曾有黑便、结肠炎、横纹肌溶解等报道，使用过程中应密切观察，一旦发生，及时就医。

### 预防流感打疫苗最有效

专家提醒，接种流感疫苗是最有效的预防手段。当年接种的疫苗都是根据前一年的病毒流行株来确定的，在一定概率上可以覆盖一般常见的流感病毒类型。尤其是那些对流感病毒易感人群，对于有基础疾病的人、老年人，包括家里人（家属），建议尽早去注射疫苗。

此外，科学预防流感还要在日常做好以下功课：

勤洗手、戴口罩，减少去人多密集场所，尤其是商场、电影院等相对密闭空间，避免接触传染源；增强自己的抵抗力，均衡饮食、充足睡眠、适量运动；每天定时开窗通风，通风时间不少于30分钟。

## 长寿男性为何健康状况更佳

◎赵汉斌

中国科学院昆明动物研究孔庆鹏研究团队近期通过长寿男性的甲基化分析，揭示了长寿男性特有的健康老化表观调控机制。相关研究成果日前在线发表于国际学术期刊。

男性的预期寿命通常比女性短约5年。在此背景下，如何延长男性健康寿命成为科学界亟待解决的重大课题。值得注意的是，尽管世界90岁及以上长寿人群中，男性仅占约四分之一，但他们往往展现出更佳的健康状态，这为研究男性健康长寿秘密提供了宝贵的自然模型。

此前，孔庆鹏团队在女性长寿老人的表观遗传特征研究中取得了显著成果。他们发现DNA甲基化这一重要的表观遗传修饰机制，与衰老及老年病的发生密切相关。研究团队不仅在女性长寿老人中揭示了基因组异染色质区域高甲基化与启动子区域低甲基化等表观遗传特征，还指出DNA甲基化在男性和女性衰老过程中的非同步变化，这对理解男女寿命预期及老年病发生差异具有重要意义。

该团队还发现，与女性长寿老人相比，男性长寿老人表现出显著的表观遗传年龄加速现象，但其健康状况却更佳，这提示存在男性特异的健康老化表观调控机制。通过比较不同年龄段和性别的老人，他们鉴定出男性长寿老人特有的DNA甲基化差异区域，这些区域可能成为表征男性长寿潜力的重要标志。进一步的生物信息学分析显示，这些差异甲基化区域可能通过调控与老年疾病相关的基因表达，抑制疾病的发生，从而让男性健康老化。此项研究从全基因组视角揭示了男性长寿人群存在的大量特异DNA甲基化修饰，并指出这些修饰与肿瘤等重大老年疾病的规避密切相关，不仅为男性长寿老人数量较少但健康状况更佳提供了科学解释，还为深入理解男性特异的健康老化分子调控机制提供了重要的新证据。

## 深度睡眠助大脑“洗掉”废物机制

◎张宇

睡个好觉让人头脑清醒。一个国际团队最近在美国学术期刊《细胞》上发表论文说，在小鼠深度睡眠时，一种名为去甲肾上腺素的物质在其大脑“洗掉”废物过程中起着关键作用。

丹麦哥本哈根大学、英国牛津大学等机构研究人员发现，小鼠在深度睡眠时，脑干大约每50秒释放一波去甲肾上腺素，触发血管收缩，使周围的脑脊液有节奏地流动，将废物带走。

小鼠实验还显示，安眠药等睡眠辅助措施可能扰乱这种机制。他们给小鼠服用了常用的安眠药物唑吡坦，发现服用安眠药的小鼠虽然入睡更快，但与自然入睡的小鼠相比，深度睡眠期间通过上述机制释放的去甲肾上腺素水平低50%，进入大脑的液体运输量下降了30%以上。

研究团队表示，人类大脑的相关生理结构与小鼠类似，但需要进一步研究证实是否也存在这种机制。