



本月16日,媒体爆出,江苏海安、东台两地个别农户饲养的蛋鸡中检测到H5N1禽流感病原学阳性样品,这则报道吓得很多人在继“三聚氰胺”事件后,再度放弃了餐桌上的鸡蛋。加上时值隆冬,正是感冒的高发季节,江苏省人民医院中医科的谢利群主任告诉记者,前来就诊的患者比之前明显增多。

禽流感为何让人感到恐惧?和普通感冒相比,流感到底有多可怕?有没有什么好办法,能让人把感冒这种疾病拒之门外?带着这些问题,发现周刊记者走访了有关医生和传染病研究专家。采访中记者意外得知,做爱也能预防感冒。

本版主笔:快报记者 戎丹妍

- 感冒不治究竟有没有危险?
- 感冒病毒喜欢跟哪些人捣乱?
- 做爱为什么能预防感冒?

做爱为什么可以预防感冒

流感能让人类大规模死亡

南京医科大学公共卫生学院教授喻荣彬博士告诉记者,感冒分为普通感冒和流行性感冒。普通感冒,在中医中又叫“伤风”,我们通常所说的感冒一般都指普通感冒,它可由鼻病毒、冠状病毒、副流感病毒、腺病毒等多种病毒引起,在病症上又分为普通感冒、急性咽喉炎、气管炎、疱疹性咽喉炎、咽-结膜热及细菌性咽-扁桃体炎五种疾病,而上呼吸道感染(简称上感)是这些病的总称。普通感冒四季均可发生,特点是散发性,不会引起大流行,传染率只有10%左右。也很少有人因普通感冒死亡。

而流行性感冒,简称流感,是由流感病毒引起,冬春季容易发生,特点是容易流行,传染率可达50%。

流感的死亡率很高,在历史上,人类曾经遭遇过好几次大规模流感疫情,致使大范围人类死亡。例如,在第一次世界大战期间,人类第一次暴发甲型流感疫情,被称为“西班牙流感”,主要在欧洲流行,从1918年—1919年这期间死亡人数达到两千万,而欧洲当时人口为1亿,死亡率达到20%。接下来,1958年又暴发了“亚洲流感”,到1959年间死亡人数大约100万人,接着便是1968年开始流行“香港流感”,死亡人数也为100万左右。

而到了20世纪90年代,人类又面向了一种新的流感,就是禽流感,禽流感病毒迄今只能通过禽传染给人类,人与人不传染,但截至2008年12月16日,全球累计报告人禽流感病例391例,死亡247例,病死率很高。

为什么流感如此厉害,它究竟对人体产生了什么作用,甚至会导致死亡呢?

感冒病毒是怎样入侵人体的

喻荣彬说,感冒病毒有很多种,但不管普通感冒病毒还是流感病毒,首先它们要寻找适合它们生存的寄生体,也就是动物细胞。不同病毒所寄生的细胞不同,而各种感冒病毒寻找到适合自己生长的细胞后,就会在此生长繁殖。但是病毒进入人体后又分为两种情形,一种就是隐性感染,就是虽然人体内感染了感冒病毒,但它不会对人体造成伤害

人,就不会出现感冒症状。而另一些抵抗力弱的人,就会出现显性感染,就会出现感冒症状。

那么,病毒是如何进入人体细胞的呢?

专家解释,不同病毒侵袭人体的方式不同,例如流感病毒,它的病毒颗粒呈球形,由外膜和包围于其中的核衣壳组成。外膜的主要成分是脂质,其内表面为一层作为基质的蛋白质,外表面有血凝素和神经氨酸酶两种糖蛋白突起。血凝素突起(HA)的作用是帮助病毒吸附到宿主细胞(被感染细胞)的细胞膜上,并进一步侵入细胞。它是病毒致病的重要因素。神经氨酸酶突起(NA)的作用是促使被感染的细胞释放出新产生的病毒颗粒,是流感病毒继续扩散和繁殖必不可少的。它的作用机理是,通过抑制内皮细胞的黏液分泌,使病毒更易于黏附在宿主细胞膜上。

当然,喻荣彬说,人体免疫系统的功能是非常强大的,一旦发现病毒入侵,人体就会自动产生免疫反应,通过体液免疫和细胞免疫功能来中和、吞噬、消灭病毒,比如流感病毒,人体针对病毒中的HA,可以激发机体有针对性地产生特异性的HA抗体,这种抗体具有预防流感的作用。但是,如果人体这时免疫力下降,感冒病毒就非常容易在人体细胞中存活和繁殖,并很快攻下大片“地盘”,并进入人体血液循环,引发病毒血症。这时,各种感冒症状就会出现,头疼、鼻塞、流泪,严重的就会发高烧,全身肌肉疼痛等等。

全身难受症状从何而来

感冒病毒侵入造成头疼、发烧、鼻塞等症,这又是什么原理呢?

喻荣彬告诉记者,出现这些症状是人体免疫系统在与病毒斗争时的一种体现。但具体为什么出现这些症状,这种症状是怎么产生的,原理却非常复杂,就比如发烧这一项,其工作原理就要涉及全身的发热机制。而发热的机制也较为复杂,而且说法也各异,目前大多以“调定点”学说来解释,认为发热有三个环节:第一环节是内生性致热原的产生和释放,比如感冒时,感冒病毒就是这些致热原,激

活了人体致热原细胞,从而释放热量;第二环节是体温调节中枢的体温“调定点”上移;第三环节是调温效应器的作用,产热增加,散热减少,即一方面通过运动神经引起骨骼肌的紧张度增高或寒战使产热增多,另一方面交感神经系统引起皮肤血管收缩,使散热减少。由于产热大于散热,体温乃相应上升直至与调定点新高度相适应。这就是发热了。

感冒的发热属于病理条件下的发热。一定限度内的发热是人体抵抗疾病的生理性防御反应。此时白细胞生成增多,肝脏的解毒功能增强,物质代谢速度加快,有利于人体战胜疾病。所以感冒时伴有发热现象很正常。但发热过高或过久也不好,就会使人体各个系统和器官的功能以及代谢发生严重障碍。

儿童体温超过41℃时,脑细胞就可能遭受损伤,甚至出现抽搐,并逐步丧失调节体温的能力。发热时人体营养物质的消耗增加,加上食物的消化吸收困难,长期下去可引起人体消瘦,蛋白质及维生素缺乏,以及一系列的继发性病变。所以,过高、过久的发热是对人体不利的。因此遇到高热病人应及时采用退热措施,并立即请医生诊断、治疗。

头疼、鼻塞与发热形成原理相通,也是因为人体代谢速度加快,使得血管扩张或其他组织触及痛觉神经,就产生头疼。鼻塞是因为感冒病毒大都从呼吸道进入人体,感冒时最先受到影响的总是呼吸道的第一关鼻子。感冒时,人体与病毒抗争时代谢速度加快,鼻黏膜发炎、一些组织肿胀、毛细血管扩张、分泌物就增多,这样就使气体出入受到障碍,鼻子自然就不容易通气了。

可以说,发热、头痛、鼻塞不过是被感染的机体对致病因素的不同反应而已。

为什么有人感冒不治出一身汗就能好?

很多人觉得出汗也是治疗感冒的方法,出过汗会觉得轻松不少,为什么有人觉得出汗会觉得轻松呢?是人在排解感冒病毒吗?

喻荣彬说,出汗和人体吐痰、流鼻涕原理相通,都是因为人体代谢加强后分泌物变多的一种反应。

而吐痰、流鼻涕,很多人也都认为是在排除病毒,但喻荣彬说,人体在对病毒进

行反抗时,是在对感冒病毒进行中和、吞噬和分解,也就是将病毒肢解了,有些成分变为人体需要的东西,有些则自然排出,是一种代谢过程,不能就说痰和鼻涕里都是感冒病毒,其实这些排泄物里主要是一些上皮细胞和脓性化合物等。

但是,为何有的感冒患者出现的只有咳嗽、流鼻涕,而有些却出现头痛、发热等症状,喻荣彬说主要与感染病毒类型不同有关,也与每个人的身体素质有关。虽然人类的各种组织器官相同,但具体到细胞、病毒单位就千差万别,所以要找出不同人出现不同症状的原因很难。

药物是怎样打败病毒的

但是,正如前面所说,感冒往往是防不胜防,如果万一不小心患了普通感冒,甚至流感,这时我们应该做些什么呢?喻荣彬说,普通感冒对人体威胁不大,其病毒一般是局限性的,也就是过了一定时期就会自然好的,一般是一周左右,感冒自然就会好了。因此一般不提倡用药,如果体质较弱的人受不了,可以针对并发病开些药吃,以防引起其他疾病。

而对于流感,因为其症状比较厉害,常伴有高烧寒战,全身中毒症状较重,并且很容易引发其他疾病,如肺炎、脑膜炎等,针对一些严重并发症,可以按照医生嘱咐用药。目前用于流感的药物有三类:一类是抗病毒治疗,如复方酚烷胺(感康)、金刚乙胺;二是对症治疗,如乙酰氨基酚治疗发烧、周身酸痛、头痛,氢溴酸右美沙芬减轻咳嗽;三类是抗菌治疗。

因为病毒在生长和繁殖过程中需要结合人体内的一些蛋白以及酶物质等,而抗病毒药就是通过抑制病毒需要的这些蛋白或酶的释放,而干扰病毒生成和繁殖,但抗病毒药只是针对某一种病毒,并不适用于各种病毒,因此服用时要按照医生嘱咐。

但是,如果流感没有继发细菌感染,如扁桃体炎、细菌性肺炎等,就无需使用抗菌素治疗。

为什么现在还不能有效对付流感

一个小小的感冒,竟然牵涉到这么多原理,那么,既然我们找到原理,对付感冒是否

就顺利无阻了呢?

喻荣彬告诉记者,目前人类对感冒病毒还没有特效药能够控制,特别是流感病毒,一直是人类的大敌,虽然我们有了疫苗,有抗病毒药,但因为病毒能变异,它们会慢慢适应不适合自己生长的环境。例如禽流感,本来它们只能在禽类身上寄居,但是因为经常跟人接触,它们就又找到了新的寄居体,于是又变异成了对人类有害的病毒。

流感几乎每年流行的类型都不一样,甚至在当年流感流行的初期和末期,引起发病的病毒毒株都可能不是同一种类型,因此难以预测和确定本年度流行的毒株是哪一种类型,只能推测可能是某型。如果根据预测接种的疫苗与实际流行的毒株不是同一型,即使接种了也不能避免患流感。所以往往防不胜防。

那么,是否人类对感冒病毒就无法战胜了呢?目前我们对感冒病毒的研究到了什么地方了?

喻荣彬说,虽然流感来势汹汹,人类也找出了一定的规律。在观察这些流感暴发的过程中,研究者发现,流感病毒流行种类一般有周期性,一般10到15年换一个类型,比如1918年西班牙流感病毒型号为H1,1958年亚洲流感病毒型号为H2,1968年为H3,接下来1977年又是H1。而禽流感也是。而且,流感暴发的季节一般在冬春季,因为天气冷,人们都喜欢呆在屋子里,抱团扎堆取暖,而流感病毒又是最容易传染的,通过唾液、衣物接触都容易感染到,很多人呆在一个空间,又不通风,就非常容易接触感染到病毒,因此流感很容易大规模暴发。

做爱预防感冒有科学道理

既然找到规律,那么预防也就有针对性了。喻荣彬说,每年到了流感易发季节,全国各地的疾控中心都会全身心地监测流感病原,获取各大医院流感病例的信息,提前做好预测,预测当年会出现哪类流感病毒,以便采取应对措施。

那么,避免感冒的办法是否有呢?

喻荣彬说有的,感冒主要是人体免疫力下降,导致病菌有机可乘,比如因淋雨或天气变化而着凉,身体劳累过度等因素导致免疫力下降,这时感冒病毒就很容易

入侵人体,另外长期呆在人多、密封、脏乱的环境中,也容易引起病毒入侵,因为这样的环境中病菌数量较其他地方高,身体免疫力好的人也抵抗不住太多病毒的入侵,就容易感冒。针对这些起因,预防措施,主要是增强自身免疫力,可以通过锻炼、饮食等来调节,此外养成良好的卫生习惯,房间多通风,多晒太阳,特别是要勤洗手。对于儿童、60岁以上的老年人、体弱多病者等,可通过接种流感疫苗预防流感。

除了这些很多人知道的预防措施外,专家还告诉记者一些其他不为人知的预防感冒的方法,其中如多吃肉、给自己加压,甚至做爱也能防止感冒,因为研究显示,定期拥有性生活的人较之单身人士体内用来抗击病毒的抗体细菌更多,这其中的原因是性生活积极的人他们的免疫系统也更趋成熟。

感冒预防措施

吃肉 一般的成年人每天需要摄入40克到60克的蛋白质,35克的肉可以提供7克的蛋白质,另外肉类还富含锌和硒等矿物质,这些矿物质对维持免疫系统的健康十分重要。

给鼻子保温 人在受寒时会不由自主地打颤,这虽然是人体一种下意识的抗冻措施但也意味着这时患流感的几率在增加,所以天寒地冻时保暖相当重要,这时可以在鼻子上戴上围巾。

不贪睡反而有助增强免疫力 英国劳格保大学睡眠研究中心的主任吉姆·霍尼教授说,可能很多人会认为在一晚上的睡眠之后感觉更好,但实际上睡得过多并不会让免疫系统受益。

打太极拳 太极拳这种来自东方的古老艺术将放松的心态和适度的锻炼融为一体,有助于集中注意力并培养身体的柔韧性,其可以大幅提高免疫系统的功能。

短时间内加压 在短时间内感受到压力的增加实际上有助于增强免疫力,当我们感受到压力时,人体就会释放减压荷尔蒙和肾上腺素,这种抵抗能力可以为人体发出警告,以防范受到感染。

做爱 研究显示,那些定期拥有性生活的人较之单身人士体内用来抗击病毒的抗体细菌更多,这其中的原因是性生活积极的人他们的免疫系统也更趋成熟。