

同样是感染，细菌与病毒有何区别？

同样是感染，细菌与病毒两者到底有何不同之处？很多患者包括家长经常会遇到这种困惑，那么我们来听听美国梅奥诊所(Mayo Clinic)医学博士 Prithish K.Tosh 给出的答案：

细菌导致细菌感染，病毒导致病毒感染。抗生素类药物可以杀灭细菌或抑制细菌繁殖，但无法用来对付病毒，而抗病毒药物能帮助身体清除病毒。



仿生食品不宜多吃

寒冬时节，不少家庭把火锅安排上了。虾丸、蟹棒、鱼豆腐、素毛肚，再配上椰果奶茶、薯片等，很多孩子吃得很开心。实际上，上面这些食品，大概率都是仿生食品。

认识仿生食品

仿生食品不是天然食品，而是运用现代食品技术，以普通食物作为原料，制作成和被仿造食品营养成分、口感或外形类似的产品。模仿的对象，一般以天然动物性食品为多，比如鱼、虾、蟹、鸡等，豆制品也是被模仿的对象。

仿生食品成本和价格较低，较受消费者尤其是学生群体的喜爱。相对天然食品，仿生食品的保质期比较长，不容易变质，便于消费者囤货和食用。

几种常见类型

仿生食品主要分为动物类和植物类。动物类仿生食品主要分为仿生肉制品和仿生海产品。植物类仿生食品在饮品中较多见。

仿生海产品有龙虾丸、鱼丸、蟹肉棒、仿生海参、仿生鱼翅、仿生海蜇等品种。仿生肉制品有仿生火腿、仿生肉丸等。植物类仿生食品有素毛肚、素蟹、素鸡、素鸭、椰果、西米等。

仿生肉制品大多是用大豆蛋白、豌豆蛋白等加上淀粉等物质混合搅拌、挤压而成。

仿生海产品的常见制作方法是把不好直接食用的小鱼和大鱼边角料，绞碎后制成鱼糜，以此为原料调味制成。

例如，蟹肉棒一般是以鱼糜、水、大豆蛋白、淀粉、食品添加剂等为原料制作而成。个别的蟹肉棒里面有鸡肉和猪肉的成分，但一般不含蟹肉。虾丸主要以鱼糜、淀粉、水、白砂糖等为原料，可能含有虾粉这类食品添加剂，一般不含虾肉。

营养价值不高

各种仿生食品，其主要成分是碳水化合物和植物蛋白，却大多冠以“鱼”“虾”“蟹”“肉”等蛋白质食物的名称，使得消费者误以为是动物蛋白类食物。从这些食品的配料表中可知，仿生食品的营养价值比较低。

仿生食品中含有高比例的淀粉类成分，而且因为调味料比例较高，口感具有刺激性，往往容易增加进食量。食用过多仿生食品，会导致膳食和营养不均衡，增加发生肥胖、生长迟缓、便秘、口腔溃疡等健康问题的风险。

(《健康时报》)

A 什么是细菌

细菌是单细胞的微生物，他们存活在各种类型的环境中。

细菌也存在于人类身体之中并以人体为宿主。大部分细菌对人体没有什么伤害，一些细菌甚至对人体有帮助，比如，肠道中的细菌能够帮助消化食物。细菌是会导致疾病的，比如，细菌从肛门污染到尿道时会造成尿路感染。人与人、人与食物或是与周围环境的接触都有可能导致细菌感染，这

些细菌会导致疾病，比如溶血性链球菌性喉炎、结核病、沙门氏菌病、破伤风等。

抗生素是能杀死细菌，或是能够阻止细菌赖以生存或生长活动的药物。抗生素的种类有成百上千种，但是细菌天生有着自己的基因手段以防止被全部歼灭，而那些被抗生素治疗之后存活下来，并且仍旧活跃着的细菌被称为抗生素耐药菌。

如果致病菌对抗生素产生了耐药性，那么治疗这些疾病将会变得更加困难。抗生素不同于其他类型的药物，使用抗生素的方式会影响到抗生素将来的药效。比起其他人，那些更依赖抗生素的人群包括：正计划接受手术的患者；正进行抗癌治疗的患者；接受器官移植的患者；接受透析的患者；糖尿病患者。

B 什么是病毒

病毒是由蛋白质包裹着的遗传信息的片段，这些遗传物质要么是核糖核酸(RNA)，要么是脱氧核糖核酸(DNA)。

病毒需要活着的宿主，比如人类、植物或是动物。病毒经过一定的传播途径进入宿主体内，然后进入宿主细胞发挥生物活性，掌控宿主的细胞机

制，进行病毒增殖和复制，制造出更多的病毒。

病毒导致的疾病包括：

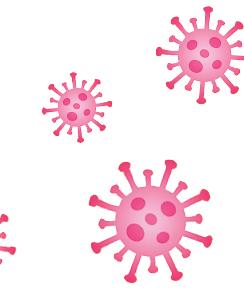
COVID-19(新冠)，由SARS-CoV-2冠状病毒导致；水痘，由水痘-带状疱疹病毒导致；艾滋病，由人类免疫缺陷病毒导致；普通感冒，由多种病毒导致，最常见的是由鼻病毒导致。

用于治疗病毒感染的药物被称为抗病毒药物，这些药物的药理机制主要是阻止病毒的自我复制，也会阻止病毒进入或离开细胞。许多抗病毒药物对准的目标是病毒而不是宿主细胞，基于此，对抗病毒还是要靠自身的免疫系统来帮助清除感染，一些抗病毒药物致力于增强宿主免疫系统的部分功能。

C 如何预防和治疗感染呢

在某些情况下，很难断定你的症状是由细菌感染造成还是病毒感染造成的。因为两种感染会导致一些相同的疾病，比如肺炎、脑膜炎和腹泻。此时，详细的问诊与必要的检查化验会帮

助医务人员找到正确的治疗方法。如果你的医生给你开了药，不管是抗生素还是抗病毒药物，请遵医嘱服用。另外，按时接种疫苗，可以预防细菌性疾病或病毒性疾病的感染。(健康福建)



预防猝死：别激动 别太累 别疏忽

预防猝死做好这3点

1. 一定别熬夜，保证充足睡眠。北京朝阳医院急诊科马帅2019年在《健康时报》刊文介绍，持续熬夜的确是一些人猝死的诱因。熬夜猝死的人大多死于突发心脏病。熬夜导致生物钟紊乱，交感神经过度兴奋，使心跳加速，引发室速、室颤，造成心源性猝死。还有一些人死于脑中风，原因是血压过高使脑血管破裂。但熬夜并非猝死根源。有猝死家族史的人更是熬夜猝死的高危人群。对于普通人，熬夜也会增加心源性猝死风险。

2. 别太累，别让自己压力太大。一是工作、学习别让自己太累，一定要留下放松的时间，而且不要久坐。二是要适当放松休息，比如看书、唱歌、

散步、练习毛笔字，让自己觉得开心、身心放松的小事都可以多做一做。偶尔近期较忙导致睡眠时间过少，也不等于大脑就没休息，学会自我放松，让自己的身心得到充分的休息，比睡着没睡着更为重要。

3. 别忽视猝死的“早期信号”。广东省人民医院心内科主任医师陈鲁原2019年在接受《健康时报》采访时指出，绝大多数在猝死发生前几天，都有临床症状。比如：一过性的胸闷、胸痛、乏力、心慌，这种心慌是身子突然往下沉，或者一忽悠的感觉，时间为三五分钟，很快过去了，而且自然恢复了正常。特别是不明原因的昏厥，如卧床或睡眠时呼吸困难、烦躁不安、大汗淋漓、异常鼾声等。在这一周左右的时间之内，都有发生上述情况的可能。(《健康时报》)

据《现代快报》近日报道，南通大学附属医院麻醉手术科主任医师朱翔突发心脏类疾病，医治无效，不幸去世，年仅46岁。

2020年刊发在《中国急救医学》期刊上的一篇研究分析了5516例猝死案例发现，猝死的诱因主要为情绪激动(26%)、劳累(25%)等。