

研究人员基于67项试验数据发现 勤洗手是预防感冒最佳方法

春天是感冒多发季节，不少人防治感冒的秘诀是多补维生素C，有人甚至直接服用抗生素。

加拿大和新西兰研究人员基于67项试验数据，给出防治感冒的新建议：勤洗手是预防感冒的最佳方法。此外，儿童每天摄入10或15毫克锌能够降低感冒几率或者缩短患病时间，锌同样有助于成年人抵御感冒。抗生素不能滥用，而维生素C基本无效。



► 加拿大艾伯塔大学的迈克尔·艾伦和同事介绍她们的研究成果。

勤洗手补锌片

加拿大艾伯塔大学的迈克尔·艾伦和新西兰奥克兰大学的布鲁斯·阿罗尔在《加拿大医学会会刊》发表上述研究结果。

英国《每日邮报》援引报告内容报道，保持手部洁净是预防感冒的最佳方法。至于如何保持，艾伦和阿罗尔建议：勤洗手、擦酒精、戴手套。

此外，儿童每天摄入10或15毫克锌能够降低感冒几率或者缩短患病时间。两名作者认为，锌同样有助于成年人抵御感冒。

在英国，冬季平均每天有93万名感冒患者，成年人一年大约会得2至5次感冒，但并非每次都出现明显症状。感冒症状包括喉咙痛、鼻塞、流鼻涕、咳嗽和全身乏力，通常前3天比较严重，最长可持续3个星期。

抗生素勿滥用

艾伦说，临床诊断的感冒只有5%为细菌感染，更多的属于病毒性感冒。使用抗生素类药物只对细菌有效，滥用抗生素反而有害。

报告说，试验数据显示，益生菌可能有助预防感冒。不过，不同试验中的益生菌种类和组合不同，因此难以比较效果。

抗组胺再加上解充血药在一定程度上有助治疗成年人和5岁以上儿童的感冒。止痛药布洛芬和扑热息痛有助缓解感冒时的发热和肌肉酸痛症状，其中布洛芬对儿童发热效果更佳。

常用于治疗过敏和慢性阻塞性肺病的异丙托铵喷雾剂能够减轻流鼻涕症状，不过对鼻塞没什么作用。

咳嗽药能轻微缓解成年人的咳嗽症状，但对儿童无效，一岁以上儿童可以用蜂蜜来减轻咳嗽。

补维C无效果

不少人认为，多补充维生素C有助预防和治疗感冒。艾伦和阿罗尔在报告中写道，试验数据显示，维生素C对感冒几乎没有作用。

艾伦说，显示维生素C有助防治感冒的证据多来源于低质研究，有些结果前后矛盾。

“我们主要关注随机对照试验、医学文献的系统分析和治疗试验的系统评价，发现一些研究存在低风险的偏见。”她说，就维生素C防治感冒效果而言，研究人员认为，那些显示显著效果的研究，更多地意味着偏见而非真实效果。研究人员还发现，人参、漱口水、蒸汽按摩和顺势疗法对感冒的效果“并不明确”。

新华社供本报特稿

中国福利彩票
CHINA WELFARE LOTTERY

有“福”同享，有“彩”同乐

精彩十分，刮刮乐票面赏析

告别金蛇，迎接骏马，让“刮刮乐”给你的年味加点料理。“幸运抽奖”、“福气8”等票面精彩纷呈，还有很多票面可以选择哦。

中福在线，好运在线
视频彩票，快乐无限

娱乐路线：
南苑大厅：海曙区灵桥路2号南苑饭店3楼连廊 电话：87095088
江东大厅：江东区百丈东路8号嘉汇国贸大厦3楼323 电话：87973595
江北大厅：江北区人民路132号银亿大厦216 电话：87102122
鄞州大厅：鄞州区四明中路688号利时百货四楼 电话：83067851
奉化大厅：奉化市桥东岸路138号 电话：88920348
北仑大厅：北仑区明州路789号 电话：86857188
宁海大厅：宁海县外环路157号 电话：65258195
慈溪大厅：慈溪市浒山街道水门路201号 电话：58586588
余姚大厅：余姚市富达广场B区15号 电话：62781818
象山大厅：象山县象山港路888号四季佳利大酒店一楼 电话：65006199

http://fc.zjol.com.cn http://nbfc.enool.net 宁波市福彩中心地址：曙光路86号 电话：27669518 27663709 27663702