

甲型流感有何特点？重点人群如何预防？

——医学专家解答甲型流感防治热点问题

顾天成 董瑞丰

根据疾控部门流感监测,当前我国流感病毒活动水平有所增强,以甲型流感为主。甲型流感有何特点,要不要使用抗病毒药物?重点人群如何预防?甲流与新冠有可能叠加感染吗?

针对公众关心的甲型流感防治热点问题,国家卫生健康委近日组织权威专家北京大学第一医院感染疾病科主任王贵强、北京朝阳医院副院长童朝晖、北京儿童医院急诊科主任王荃做出解答。

热点一:甲型流感有何特点,要不要使用抗病毒药物?

王贵强介绍,甲型流感是由甲型流感病毒感染引起的急性呼吸道传染病,和普通感冒有所区别。一般流感症状比普通感冒更重,可导致持续发热、头疼、肌肉关节酸痛、上吐下泻、周身不适等表现,老年人和儿童容易出现胃肠道表现。流感危害性相对较大,严重的可导致肺炎,对老年人基础病有诱发加重

的风险。

流感是自限性疾病,但在治疗方面有多种抗病毒药物。不是每个患者都需要使用抗病毒药物,建议在重症风险较高、症状较重的情况下早期使用。早期使用抗病毒药物能缩短病程、减轻症状、降低重症风险。

如何判断自己是否得了甲流?童朝晖表示,流感的发热体温往往比普通感冒更高,可能达到39摄氏度以上。假如发现自己出现了一些上呼吸道症状,建议可以先进行流感抗原筛查,然后再进行药物治疗。流感的病程较长,一般在3至5天,严重的可达5至7天,而普通感冒一般经历1至2天的流涕、咳嗽症状后很快就能好转。

热点二:重点人群如何预防,需要接种疫苗吗?

老年人和儿童是流感流行期间的脆弱人群。童朝晖表示,这两类重点人群做好流感预防要做到以下三点:

首先,推荐婴幼儿、儿童和有基础疾病的老年人要在每年流行季节提前接种流感疫苗;其次,建议重点人群在流感流行期间减少外出,坚持戴口罩、勤通风、勤洗手;再者,幼托机构及学校是儿童青少年聚集场所,要特别注意对流感的预防,一旦班级里有小朋友发烧,建议在家充分休养,待完全康复后再上学。

儿童出现哪些症状可能是得了甲流,哪些情况需要家长重点关注?王荃介绍,儿童感染流感后绝大多数都是轻症,以呼吸道感染为主要表现。及时服用对症药物,多喝水、多休息,有利于儿童康复。在流感流行期,假如家中儿童发热时间超过三天或出现体温40摄氏度以上超高热,又或是出现呼吸困难、脸色苍白、呕吐腹泻、尿量减少、神志不清等症状,都应第一时间就医。

王荃表示,重点人群在每年流感流行期来临前接种疫苗可以减少罹患流感的概率。对于6月龄以下的婴幼儿,因为无法接种流感疫苗,鼓励同住者和

看护者都要积极接种流感疫苗。

热点三:得过甲流后会不会形成免疫期,甲流与新冠有可能叠加感染吗?

王贵强表示,甲流等病毒性传染病感染康复后,短时间内都会形成一定免疫屏障,有一定保护力。

有部分公众关心甲流与新冠是否会叠加感染。童朝晖介绍,甲流与新冠两者都属于呼吸道传染病,有叠加感染的可能性,但不必过于担心。只有在免疫功能低下,体内新冠病毒没有完全清除的情况下,才有一定合并感染的可能性。同时,根据已掌握的发热门诊监测数据,当前发热患者中以甲流占据绝对多数,比例较高。

童朝晖说,戴口罩、勤洗手、勤通风,保持社交距离、积极接种疫苗都是对呼吸道传染病行之有效的预防手段。面对呼吸道传染病,预防是最重要的,呼吁大家坚持做好个人防护和健康监测。

据新华社电

春季防花粉过敏 这个方法很有效

据人民日报讯 春季百花盛开,是许多人出现过敏症状的季节。中国人民解放军总医院第一医学中心皮肤科副主任医师周勇介绍,对于过敏体质的人来说,花粉多是过敏原。花粉过敏典型症状有荨麻疹、鼻塞、打喷嚏、流清水鼻涕、眼睛发痒、咳嗽等。杨絮、柳絮过敏症状与花粉类似。

花粉过敏症状一般较轻,服用抗过敏药物就能好。但如果过敏导致黏膜系统损伤,或身体组织出现肿胀,应及时就医。

预防花粉过敏,脱离过敏原是最好的方法。过敏体质的人要戴口罩,远离盛开的花草和飘絮的柳树、杨树。在鼻腔中使用特殊隔离剂,也可阻止花粉与黏膜接触。

久坐不动易引发泌尿系统疾病

据人民日报讯 憋尿是指膀胱中容纳的尿液超过了膀胱本身的容量,却有意无意地忍着不排。久坐不动长时间憋尿不利于健康,还会导致泌尿系统疾病。正常排尿不仅能排出身体内的代谢产物,而且对泌尿系统和泌尿道也有自净冲刷作用。

膀胱容量持续增大引起腹腔内压力增高,使高血压患者血压升高;冠心病患者出现心律失常,甚至心绞痛。所以,憋尿对多数伴有高血压、冠心病、糖尿病等基础疾病的老年患者来说,更容易导致心源性猝死等严重后果。

如果老人长时间憋尿后突然排尿,由于膀胱快速排空,腹腔内压力下降,回心血量减缓,会令迷走神经兴奋,大脑供血不足,血压降低,心率减慢,甚至出现排尿性晕厥。憋尿后快速排尿,还会出现肉眼血尿。

多吃地中海饮食 可降低患痴呆症风险

据环球网讯 据英国《卫报》日前报道,最新研究发现,富含坚果、海鲜、粗粮和蔬菜的地中海饮食可以将人们患痴呆症的风险降低近1/4。

这项研究由英国纽卡斯尔大学的研究人员进行,在近10年的研究时间里,他们分析了超过6万个个体的数据,在研究过程中,共有882人患上痴呆症。饮食方面的研究数据显示,严格遵循地中海饮食的人患痴呆症的风险降低了23%。

植物油、坚果、水果和蔬菜中的维生素E有抗氧化作用,可以保护脑血管。研究人员表示:“我们的研究表明,偏向地中海的饮食方式可能是降低痴呆风险的策略。”

三月保健记“五要”



据浙江老年报讯 春季气候整体是往偏温暖的趋势发展,病菌病毒也随之复苏并繁殖。因此,在沐浴春风的同时,也要注意防寒保暖预防疾病。

一要时备夹衣。春天气候刚转暖,不要着急脱掉棉衣,免得气温下降,身体突然着凉而伤风感冒,这符合人体生理机能,并对机体的耐受寒冷的调节有积极意义。根据天气变化,随时加减衣服,对防病健身大有益处。

二要推陈出新的时期,温暖多风,适于细菌、病毒等微生物的生存和传播,如流行性感冒等呼吸道传染病,这些病菌和病毒都容易在春天随风邪侵入人体。

三要净化空气。春季阳气升发,正是推陈出新的时期,温暖多风,适于细菌、病毒等微生物的生存和传播,如流行性感冒等呼吸道传染病,这些病菌和病毒都容易在春天随风邪侵入人体。

四要防病复发。春天是一个气候交替的过渡季节,有些人冬季保健不当,过食辛辣,真阴内耗,阴虚火旺;或恣食肥甘油腻,痰热内蕴,至春被风邪

所引,向外发散,所谓冬郁而春发,常出现头晕眩、胸膈气闷、精神倦怠、四肢沉重等脏腑功能失调之症。再加之气候时有反常,乍寒乍暖,一些年老体弱或患有宿疾者,就常常发病或旧病复发。比如患有慢性支气管炎、支气管哮喘的老年人和反复呼吸道感染的儿童,更要注意调摄冷暖。春天是春暖花开的时节,对花粉、螨等过敏的支气管哮喘、荨麻疹、湿疹等病人,要避免接触过敏原。

五要疏肝畅情。精神病、肝病等疾病的发病与情志因素有关的疾病也容易复发。中医学强调“天人相应”,由于春季天气变化多端,容易扰乱情绪,引起情绪不稳定。由于春季情志抑郁,肝气不畅,易诱发疾病或加重病情,因此要按时服药,调整作息,做好预防工作。

关节肌肉冷痛 试试“三藤一仙汤”

据中国中医药报讯 对于风湿病患者而言,做到在早春时节“捂一捂”是十分必要的。除此之外,还可以有针对性地对用中药进行外治,以降低病情反复的风险。今天为大家介绍一款“三藤一仙汤”,用来泡洗关节疗效颇佳。

藤类中药可祛湿通络

古代医家认为藤类中药善走经,具有良好的祛风湿、通经络、止痛作用。如《本草便读》云:“凡藤蔓之属皆可通入络。”临床中,风湿痹痛、跌打损伤、关节肌肉劳损等疾病,均会用到藤类中药。此类药除了煎煮后口服,更可直接外用于病变部位,以取起效迅速、直达病所之功。

“三藤一仙汤”由威灵仙、海风藤、络石藤、鸡血藤四味常用的中药组成。方中威灵仙为君药,其味辛、咸,性温,《本草正义》称其“以走窜消克为能事,

积滞停痰,血凝气滞,诸实宜之”。威灵仙性猛善走,能通行十二经脉,具有极佳的祛风湿、通经络的作用。

海风藤、络石藤为臣药,其中海风藤又名“老藤”“大风藤”,性微温、辛苦,具有行经络、和血脉、宽中理气、下湿除风的功效,尤其擅长治疗风寒湿邪造成的关节肌肉疼痛。络石藤又名“石龙藤”“白花藤”,性凉、味苦,能祛风清热除湿、通络消肿止痛,擅长治疗关节肌肉疼痛。海风藤、络石藤二者相互配合,可兼驱温经散寒、祛风除湿、清热消肿等多方面作用。

鸡血藤为佐药,又名“血风藤”“活血藤”,性温却不燥,既可祛瘀血、生新血、流利经脉,又有养血补血之效,可谓攻补兼施、扶正祛邪。

全方具有温经散寒祛湿、活血通络止痛的功效,适用于风寒湿邪引起的关节肌肉疼痛。

几类人不宜使用

将威灵仙、海风藤、络石藤、鸡血藤四味中药各取15-30克,加水煎煮,取汁约1-2升,倒入盆或桶中。待中药液温度下降至个人可承受时,将存在冷痛感的关节,如手、足、膝、踝等,置于盆或桶中浸泡,周围覆盖毛巾或被单防止热气外泄。泡洗15-20分钟后,及时擦干治疗部位,注意保暖。

需要注意的是,有威灵仙、海风藤、络石藤、鸡血藤药物过敏史者,不可使用此法。存在治疗部位皮肤破损、皮疹、瘙痒等皮肤病者、患高血压控制不佳者、有下肢动脉粥样硬化者不可使用此法。

此外,泡洗时不可温度过热,治疗时间不可过长,防止出现局部烫伤,老年患者,尤其是糖尿病患者更要注意。

舞蹈是历史最悠久的艺术形式之一,如今,舞蹈更成为了一种积极的健身方式,世界卫生组织将其称为“世界上最好的运动”。

英国牛津大学研究发现,只要跳10分钟舞,身体就会释放令人愉悦的物质——内啡肽,以减轻压力,焕发活力与热情。澳大利亚研究小组对5万人进行长达12年的跟踪调查发现,跳舞可让脑卒中和突发心脏病

的风险降低46%,比其他类型运动更有助保护心脑血管健康。发表在《老年神经科学前沿》上的研究表明,学习拉丁舞、桑巴舞和梅伦格舞等复杂舞步,能显著提高记忆力,从而提高老年人的认知功能。因此,舞蹈有望成为一种预防老年痴呆症的有效干预措施。此外,与他人一同翩翩起舞能拉近参与者之间的关系,增进相互了解和沟通,减轻老人的孤独感,让他们始终与社会保持连结。

北京体育大学中国运动与健康研究院副院长张一民教授说,跳舞不但具有趣味性,还能调动全身的骨骼和肌群。如果跳舞时心跳每分钟达到140次以上,每30分钟能燃烧热量大约340千卡。但对于中老年人,跳舞还需注意安全,不同年龄段的具体建议如下。

50岁~60岁,求乐。这个年龄段仍处于壮年时期,心肺功能相对较好,可以按照自己的兴趣爱好,选择节奏较快的舞蹈,比如探戈、恰恰、爵士舞等。总

的来说,运动强度控制在中等,即心率控制在130~140次/分钟,每次运动40~60分钟,每周5~6次,或隔日跳舞,也可根据身体状况适当延长跳舞时间,运动期间注意休息与喝水。

60岁~70岁,求柔。建议从中低强度开始,适当减小动作幅度和频率。可选择较舒缓的广场舞、民族舞等。心率控制在120~130次/分钟,每周跳3~5次,时间不宜长,30分钟左右即可,以身体微微出汗、不感到疲劳为宜。若跳舞时无法顺畅与他人对话,说明强度已经达到中等以上,需停下来休息,不要硬撑。

70岁以上,求稳。年纪较大的老人心肺机能下降较快,平衡感和柔韧性变弱,反应速度变慢,发生运动损伤的风险增加,可选择交谊舞慢三步、慢四步,动作简单、节奏缓和的广场舞、太极拳等。建议心率控制在120次/分钟以下,每周跳舞3~5次,每次最好不超过30分钟,特别是身体素质较差的老人,应根据身体状况减少运动时长和强度,以求锻炼平稳、无危险。

最后提醒,跳舞前记得热身,可以拉拉筋、踢踢腿等。张一民说,跳舞的同时最好增加一些力量训练,中老年人需重点增加腰腹部和下肢力量,以免跳舞后出现腰疼、腿疼等情况。推荐进行靠墙俯卧撑、仰卧举腿、坐站交替等练习,也可运用弹力带做些简单的抗阻练习。

长期戴耳机会带来“隐蔽性”损伤?

专家提示遵循“60-60-60”原则

据人民网电 对于很多人来说,随时随地戴耳机已经成为生活常态,这是否会听力造成负面影响?湖南省人民医院耳鼻喉头颈外科三病区主任王宁为广大网友讲解相关知识。

王宁表示,耳的结构精密、功能复杂,与其它原因造成的听力损失相比,长期戴耳机带来的损伤往往具有很强的“隐蔽性”,不易被察觉。

他强调,长时间、近距离、高分贝的声音,可能会造成内耳毛细胞疲劳,出现暂时性的听力损失。长此以往,会对感觉细胞和其它耳部结构造成永久性损伤,引起噪声性耳聋或隐性听力损失,这种损失一旦发生就不可逆转。

“此外,长期佩戴耳机还会让耳道皮肤敏感的使用者感到耳闷、耳堵等,甚至诱发湿疹或炎症。”王宁说。

王宁建议,在日常生活中,佩戴耳

机要遵守“60-60-60原则”,即每次使用耳机的时间不要超过60分钟,音量不超过最大值的60%,环境噪声不超过60分贝。

王宁提醒,在嘈杂环境中不要佩戴耳机,因为在公交车、地铁等环境中,背景噪声大,这时如果使用耳机,会不自觉地提高耳机音量,影响听力,还容易带来交通安全隐患。

在选择耳机时,最好选择耳罩式,对外耳道和鼓膜的刺激小,耳机的音量应可自由灵活调控,一旦遇到声响过大等情况可及时调整。在使用耳机时,应注意耳机的定期清洁和消毒,预防因耳机污染而引起的耳道感染。

最后,当耳朵出现耳鸣等症状时,一定要及时就医,积极治疗。如果错过治疗的最佳窗口期或者治疗不当,听力损伤可能会终身伴随。



中老年跳舞追求『乐柔稳』

生命时报记者 李珍玉