

流感高发季 市疾控专家教你如何防控

□记者 黄佳

本报讯 近日,我市气温忽高忽低,致使流感病毒乘虚而入,导致不少人“中招”。昨日,市疾控中心专家称,秋冬交替之际,早晚温差大,感冒发烧的人特别多。目前,流感已进入高发期。因此,市民要增强防病意识,接种流感疫苗,坚持健康的生活方式,抵御流感的侵袭。

流感是由流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病,主要通过打喷嚏和咳嗽等产生的飞沫传播,也可经口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触感染。流感病毒易变异,且传染性强,常流行于学校、托幼机构和养老院等人群聚集场所。

流感与普通感冒有较大区别。普通感冒不具有流行性和强传染性,临床表现主要为咽部疼痛不适、打喷嚏、鼻塞、流涕等症状。而流感病毒有强烈的传染性,临床表现以高热、乏力、头痛、全身肌肉酸痛等症状为主,可加重潜在的疾病(如心肺疾病)或引起继

发细菌性肺炎和原发流感病毒性肺炎。

“流感传染性极强,所有人都是易感人群,所以,正确认识、科学防控流感很重要。”市疾控中心免疫规划科科长李彦勋说,接种流感疫苗,可以降低接种者罹患流感和发生严重并发症的风险。但是,由于流感病毒极易发生变异,世界卫生组织(WHO)公布的流感毒株每年都会变化,因此每年都要接种最新的流感疫苗。

据了解,流感疫苗属于二类疫苗,大于6月龄且无接种禁忌症的人群均可自愿自费接种。

“流感虽然发病急、传染性强,但可防可控可治。”李彦勋说,除接种疫苗外,预防流感的有效措施还有:加强锻炼,均衡饮食,保证充足睡眠,提高机体抵抗力;保持良好的个人及环境卫生,生活、工作等场所多通风;出现发热、头痛、咳嗽等症状时,应尽早就医,并佩戴口罩,避免带病工作;老人和孩子尽量不到人多拥挤、空气污浊的场所。



10月22日是世界传统医药日。当天,市中医院在门诊一楼大厅开展义诊活动。现场,该院中医专家为市民讲解中医药健康知识,增强市民对中医药传统文化的认识和了解。

记者 黄佳 摄

从生活方式入手尽早预防骨质疏松

据新华社电 10月20日是世界骨质疏松日。专家表示,骨质疏松症是可防可治的慢性病,应该坚持从生活方式入手早做预防,中老年人更应早诊断、早治疗。

骨质疏松症是中老年人最常见的骨骼疾病。“疼痛、驼背、身高降低和骨折是骨质疏松症的特征性表现,但有许多骨质疏松症患者在疾病早期常无明显的感觉。骨折是骨质疏松症的直接后果,轻者影响机体功能,重则致残甚至致死,常见的骨折部位是胸腰椎、髋部和手臂。”白求恩国际和平医院骨科主任医师步建立说。

专家表示,骨质疏松症可防可治。北京协和医院内分泌科主任夏维波建议,首先要均衡饮食,增加饮食中钙及适量蛋白质的摄入,低盐饮食。“钙质的摄入对于预防骨质疏松症具有不可替代的作用。嗜烟、酗

酒、过量摄入咖啡因和碳酸饮料会增加骨质疏松的发病危险。”

其次要适量运动。夏维波表示,运动可以使骨骼更强壮,还有助于增强机体的反应性,改善平衡功能,减少跌倒的风险。中老年人群也需要适当进行体育锻炼,有助于肌力的提高和骨质疏松的预防。

再者要增加日光照射。“在我国饮食结构中,所含维生素D非常有限,经常接受阳光照射会对维生素D的生成及钙质吸收起到非常关键的作用。”夏维波建议,正常人平均每天至少需要20分钟日照。

“相对于不治疗而言,骨质疏松症任何阶段开始治疗都不晚,但早诊断、早治疗最好。高危人群应尽早到正规医院进行骨质疏松检测诊断治疗。”步建立表示。



有爱才有家 ——孝亲养老故事

暖心的小孙女

我退休后,小孙女总喜欢跟着我转,有时我在楼下和老友们下棋聊天,她也寸步不离地跟着我,家人都说她是我“跟屁虫”。

别看孙女小,从上了幼儿园后,她就开始关心我了。有时候带她逛街,走路多了,她就问:“爷爷,你累不累?”吃饭时见我饭吃了,她就问:“爷爷,你吃饱了吗?你怎么不多吃点?”更有趣的是,有时候见我生气了,她就过来拉着我的手说:“爷爷,别生气了,你给我讲故事吧,讲故事你就不会生气了。”小孙女的话,让我特别暖心。

我退休后,什么心都不操了,记性也差了好多。一次,我的老花镜不知放哪儿了,四处找没找见。我正着急,小孙女跑来问我:“爷爷,你找啥呢?”我说我的老花镜不知放哪儿了。小孙女瞪着大眼睛看着,又摸着小脑袋想了想,之后一溜烟儿跑进卫生间拿出了我的老花镜,说:“爷爷,你的忘性真大呀!你上卫生间戴着进

去,没戴出来,你放水箱上忘拿了。”我接过老花镜,蹲下亲了她一口,说:“爷爷老了,记性差了。”小孙女说:“爷爷你不老呀,如果老了你就走不动了!”小孙女的话惹得我忍不住大笑起来。

小孙女上小学一年级了,每天由我接送,每次把她送到学校门口,她都回头跟我说再见。我叮嘱她在学校要听老师的话,要团结同学。小孙女说:“爷爷,你放心吧,我一定会听老师话的。”每次见到她的老师,老师们都夸小孙女是个听话好学的孩子。听了老师的赞扬,我感到特别开心。

小孙女慢慢长大了,也更懂事了。一天早晨起床时,找不到袜子了,我就问老伴。很快,老伴把我的袜子送了进来,说:“昨晚,瑶瑶(小孙女)看你的袜子脏了,便拿到卫生间替你洗了。”听了老伴的话,看着床上还在熟睡的小孙女,我的眼眶湿润了。

(据《燕赵老年报》)

诚实的外孙

前段时间,外孙所在班级要举办文艺演出,外孙报名表演架子鼓,曲目是《沙漠骆驼》。

节目单定下后,他每天抽空练习,临演出前两天,他还有两小节乐谱打不好。见他拍着脑门叹气的沮丧样子,我说:“已经很不错了,我都听不出来哪儿不对,又不是参加比赛,听众又不是评委,差不多就可以了!”他说:“那不行,不能糊弄人。”他继续反复练习,并请专业老师指导,终于攻克了“难关”,打得十分流畅。

国庆假期期间,学校要求学生每天坚持“一分钟跳绳”三次,并做记录。一天,

外孙跳绳刚到30秒突然岔气,捂着胸口蹲在地上。家里人都对他说:“算了,你30秒跳了63个,1分钟60秒应该是126个,给你记125吧!”外孙坚决不同意,他说:“没跳说跳了,那不撒谎吗?我不做不诚实的孩子。”他稍事休息,调整一下,接着跳满一分钟,并按规定跳了3次。这时,大家反倒觉得不好意思,都夸他做得对。

这两件事让我对外孙有了新的认识,孩子的内心就像白纸一样干干净净,他纯真诚实,不懂得欺骗造假。我为外孙的诚实而欣慰。

(据《燕赵老年报》)

