

流感进入高发季 防护要趁早

中国疾控中心监测显示,目前我国南方省份流感活动上升。今年流感有何特点?主要流行的毒株是哪种?

对此,首都医科大学附属北京佑安医院感染综合科主任李侗曾给出了解读:今年日本从10月份就开始进入流感季,比往年要早了1个多月;英国、德国、意大利近期也发现流感病例开始明显增加。所以很多专家认为,今年流感季可能会更早一些,另外感染人数会更多。

从毒株类型上来说,今年报告的毒株主要是甲型H3N2,而去年流行的是甲型H1N1。由于毒株存在差异,大众对今年流行的H3N2毒株免疫力会更低一些,这一点需要引起重视。

早识别、早就诊

流感是由流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病,虽为自限性疾病,但部分重症流感患者病情进展迅速,可引发肺炎、脑膜炎、心肌炎等严重并发症,诱发多器官功能衰竭,甚至危及生命。因此,早期识别至关重要。

李侗曾介绍,从临床上来说,甲型H1N1、甲型H3N2和乙型流感主要症状都是发热、咳嗽、咽痛,全身酸痛、乏力和头痛都比较明显。

普通感冒往往以鼻塞、流涕、打喷嚏等上呼吸道症状为主,全身症状轻微。如果出现突发高烧、全身酸痛乏力、头痛等症状,要高度警惕流感。一旦怀疑感染了流感,应尽早前往正规医疗机构就诊。

抓紧时间接种疫苗

为达到良好预防效果,流感疫苗推荐接种时间为9月至11月。若未按时接种,整个流行期内仍可接种。即便去年接种过疫苗,今年也还需要重新接种。一般来说,接种流感疫苗2周~4周后可产生具有保护水平的抗体,对抗原类似毒株的保护作用可维持6个月至8个月。且由于流感病毒变异快,每年流行的毒株都可能不同,因此,流感疫苗需每年接种,以确保接种者获得针对当年流行毒株的最新保护。

国家卫生健康委建议,所有6月龄以上且无接种禁忌的人群均应每年接种流感疫苗。以下这5类高危人群感染流感病毒后易发展为重型或危重型病例,应给予高度重视。

年龄小于5岁的儿童(年龄小于2岁更易发生严重并发症),65岁及以上的老年人,肥胖者,妊娠及围产期妇女,以及伴有以下疾病及状况者:慢性呼吸系统疾病、心血管系统疾病(高血压除外)、肾病、肝病、血液系统疾病、神经系统及神经肌肉疾病、代谢及内分泌系统疾病、恶性肿瘤、免疫功能抑制等。

接种流感疫苗不但可以起到较好的预防效果,还能建立免疫屏障,预防流感在人群中传播。

一旦出现高热、全身酸痛等流感样症状,应佩戴口罩,及时到正规医疗机构就诊,不要自行诊断用药。

(据《当代健康报》)

本版组稿 李鹤

每天少坐半小时
有助于提升
代谢健康



芬兰图尔库大学参与的一项新研究表明,每天仅减少30分钟的坐姿时间,就能改善身体利用脂肪和碳水化合物产生能量的能力,有助于提升代谢健康并降低慢性疾病风险。

新华社发 王鹏 作

秋季天凉,注意预防脑梗死

一场秋雨一场寒。随着天气转凉,心脑血管疾病进入高发期,脑梗死的发病风险也随之升高。

秋冬季脑梗死高发的原因主要有以下几点:

气温变化大。昼夜温差明显,人体血管因温度变化频繁舒缩,易引起血压波动,加重脑血管负担。

气候干燥。秋季气候干燥,人体易处于轻度脱水状态,血液黏稠度增加,血流速度减慢,血栓形成风险上升。

生活习惯改变。秋季人们的运动量减少,身体代谢减缓,饮食上可能摄入更多高热量、高脂肪食物,导致血脂升高,增加脑梗死风险。

疾病高发。秋季是呼吸道感染的高发季节,呼吸道感染引发的全身炎症反应可能加重动脉粥样硬化斑块的不稳定性,进而增加脑梗死的发病几率。

以下人群属于脑梗死的高危群体:

中老年人;超重或肥胖者;患有高血压、糖尿病、高脂血症、心肝肾等功能不全,或有脑血管狭窄、颈动脉斑块的人群;有熬夜、久坐、吸烟、酗酒等不良习惯者;有脑梗死或短暂性脑缺血发作病史的人。

预防脑梗死,应注意以下几点:

注意保暖。秋季昼夜温差大,人们要随气

温变化合理着装。

充足饮水。人们要坚持少量多次饮水,每日饮水1500毫升至2000毫升。

合理饮食。在饮食方面,人们要坚持低盐、低脂原则,多吃银耳、百合、梨、蜂蜜等润燥食物,少吃高糖、高盐、高脂肪等食品。

适度运动。人们要选择气温较适宜的时段进行运动,如上午或傍晚,要避免剧烈运动。

监测“三高”。人们要定期检测血压,按时服药,控制好血压、血糖和血脂。

规律作息。人们要避免熬夜、过劳,保持情绪稳定。

识别脑梗死,可参考“中风120”法则:

“1”代表“看到1张不对称的脸”:检查患者面部是否出现不对称,如口角歪斜。

“2”代表“查两只手臂是否有单侧无力”:让患者双手平举,观察是否有一侧手臂无力或无法抬起。

“0”代表“聆(零)听讲话是否清晰”:注意患者的言语表达是否含糊不清或突然失语。

其他重要征兆还包括突然头晕、平衡感丧失,单眼或双眼视物模糊,无明显原因的剧烈头痛,吞咽困难,突然跌倒或意识障碍等。

一旦有人出现上述任何症状,应立即拨打急救电话,尽快送医治疗。②12

(周口市中医院 迟凯扬)

