

## 秋季流感巧预防

秋季天气多变,气温不稳定,极易滋生病菌,是流感的多发期。同时流感病毒散播的速度惊人,一旦入侵器官,可导致严重的并发症。由于流感病毒变异快,没有特效的治疗手段,因此,预防措施非常重要。

### 流感不是感冒

普通百姓通常认为流感和感冒是一种病,流感只不过是感冒流行而已,因此对流感不重视。其实,流感,是流感病毒感染引起的主要累及上呼吸道的全身性疾病;感冒,主要是由呼吸道合胞病毒、鼻病毒、腺病毒、冠状病毒和副流感病毒引起的上呼吸道感染。流感和感冒是完全不同的两种疾病。

流感多发生在秋冬季节,所有人群都容易传染,最容易传染的是儿童、老年人和高危人群(就是人员集中地的人,如学校、车站码头和医院等)。流感一发病即出现高烧,常达39℃以上,伴有寒战、肌肉酸痛、头痛、咽痛、乏力。流感本身并不可怕,可怕的是由它引发的支气管炎、肺炎、心肌炎、心包炎等并发症。而普通感冒则鼻塞流涕明显,也可发烧,但体温不会太高,头痛、咽痛、咳嗽比较轻微。

### 接种流感疫苗要注意

最有效的预防流感方法就是接种流感疫苗,但并非所有的人都适合接种此类疫苗。

不适合注射流感疫苗的有几类人群:已经发烧和感冒的人群;正处于慢性病发作期的人群;具有严重过敏体质的人

群;怀孕3个月以内的孕妇;对鸡蛋和疫苗中其他成分过敏的人群。

有的人群则比较适合接种疫苗,如60岁以上的老年人;免疫力低下、体弱多病的人;在一线工作的医疗卫生机构人

### 九招预防流感

流感是呼吸道传染病,传染性强,传播速度快。由于流感是病毒性传染病,病毒变异快,没有特效的治疗手段,因此,预防措施非常重要。以下9招你不妨试试:

※**洗脸** 早晨起床后,先用冷水洗脸,再用热水洗脸。这种冷水交替洗脸的方法可以改善面部的血液循环,有助于增强免疫功能。

※**漱口** 每天早晚用淡盐水漱口,或用茶水漱口。要让盐水或茶水在口腔内停留稍长时间,并使咽部充分受到冲洗。盐与茶都有一定的杀菌作用,可以杀灭口腔、咽部的病菌及病毒。

※**按摩** 早上起床后,两手伸开,双掌相搓30次,至掌心发热,再用发热的双手掌搓摩面部。

※**保暖** 要注意随气候变化及时增减衣服,出汗时,不要马上脱衣摘帽,避免受风着凉。

※**开窗** 早晨起床后,要开窗通风,使室内空气流通,保持空气清新。

※**活动** 早晨应到室外散步,呼吸新鲜空气,或打太极拳、练习呼吸操。

※**保健** 临睡前服用糖姜汤,用热水泡脚15~20分钟,并用手掌按摩足底心的涌泉穴。

※**吃蒜、葱** 蒜含有植物抗生素,可以有效地杀灭细菌及病毒,特别是生蒜、生葱(包括洋葱)效果更佳。

※**熏蒸** 每天早晚用食醋在房间内各熏蒸一次。方法是:在水壶内倒入50~100毫升食醋,放在炉子上加热,使醋蒸气弥漫全室,就可以杀灭室内的病菌与病毒。

员;从事服务行业的人群,包括餐馆服务员、公交车或出租车司机、商场或娱乐场所的工作人员等;幼儿和小学生等。

注射流感疫苗时要注意不能空腹,接种疫苗后最好观察一段时间再离开,若感到身体不适立刻到医院进行治疗。

(邓莉)

### 一周120报告

数据来源:市120急救指挥中心  
采集时间:2012年10月12日~2012年10月18日

出诊原因	人次
交通事故外伤	71
其他内科系统疾病	47
其他类别外伤	46
心血管系统疾病	13
酒精中毒	11
其他外科系统疾病	7
妇、产科	7
脑血管系统疾病	5
药物中毒	4
其他	2
呼吸系统疾病	1
儿科	1

**一周提示:** 本周120急救共接诊215人次。心脑血管病与天气变化快有关。天气突然变冷,会使血管收缩加强,造成血压波动,可导致动脉粥样硬化斑块的破裂和局部血栓形成,导致堵塞血管、冠状动脉和脑血管痉挛等急性病理变化。尤其是许多“隐性”患者,平时很少进行心脏检查,并不知道自已患有冠心病,当天气变化时也没有进行相应的预防和保护,反而比清楚自身病情的患者更加容易突发心梗。

(见习记者:王凯 信息提供:耿清华)

### 一周病情报告

样本采集地:市中医院  
采集时间:2012年10月12日~2012年10月18日

科别	门诊接诊总量(人次)
儿科	699
皮肤科	459
肝病科	437
妇科	401
心肺科	392
脑病科	350

**温馨提示:** 气温大幅度下降,昼夜温差变大。专家提醒要提防呼吸道疾病。呼吸道疾病主要分为流感和普通感冒两种。流感的最大危害是引发并发症甚至危及生命,它会加重潜在的疾病如心肺疾患,老年人以及患有各种慢性病或者体质虚弱者患流感后容易出现严重并发症,病死率较高。因此,老年人要注意保暖,随温度变化选择衣物。冬季虽然寒冷,但要增加户外活动,以提高抵抗力。还应多饮水、多补充维生素C。特别注意房间要通风,每天开窗通风半小时到一个小时。

(见习记者:王凯 信息提供:姚娟)



**天久康药业**  
TIANJIUKANG YAOYEH

致力医药健康领域40年

## 更专心·更健康

为全区医疗机构与人民健康提供优质服务



地址:周口市人民路244号  
电话:0394-8687602

## 血检可发现早期肺癌



英国一项最新研究显示,通过简单的血液检测就可以发现早期肺癌迹象,这能够让病人避免传统的侵入式检查所带来的不便。

英国约克大学等机构的研究人员在新一期美国《国家科学院学报》上报告说,他们发现 Ciz1 蛋白质的一种变体存在于肺癌肿瘤中,即便是非常早期的肿瘤,也存在这种蛋白质的变体。

研究人员道恩·科弗利说,这种蛋白质的变体可以通过某种方式进入血液,并会在血液中稳定存在,因此,只需要简单的血液检测,就可以发现那些肺部有微小肿瘤的病人。

据介绍,及早检测出肺癌可以帮助拯救病人生命,但是已有的一些检测手段不是成本高昂,就是要通过手术切片等侵入式方法获得病人肺部组织样本。

本次研究所用方法只需进行简单的血液检测,可以避免侵入式检测带来的不便。研究人员对一些肺癌患者提供的血液样本进行了测试,发现这种方法具有较高的准确度。研究人员正在尝试在已有成果的基础上,开发出能够在各家医院中广泛使用的检测系统。

(新华)



## 秋季养生防寒症

随着寒露节气的到来,秋天也开始进入尾声,空气中的阵阵寒意仿佛带来了冬季的信息。此时人们的养生保健活动也应顺应气候的变化而做出调整。

秋季以肺为主脏。肺主皮毛,若肺之津液为秋燥之邪所伤,则可致皮肤和毛发干燥、枯黄。肺主气,司呼吸,燥邪犯肺,清肃失常,则可致咳嗽气逆。而母病传子,肺病及肾,肺阴虚燥热日久必致肾阴耗伤。到了冬季,寒凉邪气由脚下而生,循足少阴肾经而入,闭郁阳气,则可成肾阴阳两衰之重症。故而,从寒露节气起,日常保养除了养肺润燥外,还应兼顾温煦肾阳,为即将到来的寒冬做好准备。

专家指出,此时的最佳

养生方法非中药熏浴莫属。药浴和熏蒸疗法都可通过药液或热蒸汽来润肌肤腠理,促进脏腑间气血运行,起到滋润润燥的作用。此外,药浴、熏蒸还具有散寒祛痰的功效,能为人体补充阳热之力,以顺利度过严冬。无论是全身还是局部,不管浸浴还是熏蒸,都是秋冬交替时节的养生首选。

另外,由于熏浴过程中产生的热效应可以使人体血液循环及淋巴回流加快,促进新陈代谢及人体排毒,因而能够起到改善肌肤色泽、质地,减少脂肪囤积等美容美体功效,是广大爱美女士不可错过的保健抗衰方法。

(千龙)

