

得了流感谨记“四要点”

日前,因流感引发意外的事件引起社会关注。常见的流感为什么会造成严重后果?如何最大程度防范风险?医学专家给出解读和建议。

要点一:高危人群要警惕

多位医生告诉记者,不同于普通感冒,流感的传染性强,可能导致原有基础疾病加重,并引起肺炎、心肌炎、神经系统损伤等并发症。

因此,医学上认为孕妇、儿童、老年人以及有慢性基础疾病或免疫力低下的人群属于流感高危人群,感染后更容易引发重症,需要格外警惕。这些人群在流感流行期出门可戴口罩,尽量少去商场或集市等人多拥挤、空气不流通的地方。

专家表示,我国流感流行期大多是在每年11月到次年2月或3月。在流感流行期,家庭和公共场所应做好清洁、消毒,家中如有高龄老人或免疫功能低下的患者,应注意防止将病毒带回家。

如何判断得了流感还是普通感冒?专家表示,流感症状更重、起病更急,往往是38.5℃以上的发热,除了咳嗽咽痛以外,还会有明显的全身症状,如头痛、肌肉酸痛、特别乏力等。

要点二:症状严重快就医

专家表示,得了流感,并不都需要去医院,症状较轻的居家隔离即可,使用一些解热镇痛、祛痰止咳的药物,一般7天左右可以康复。但如果出现39℃以上的高热、使用退热药物效果不佳,或有剧烈咳嗽、呼吸急促、胸闷、憋气等严重症状,或出现剧烈头痛、频繁呕吐、意识模糊,需要及时就医。

专家表示,老年人等高危人群如果得了流感,也不用慌张。若症状较轻微,只有咽痛、咳嗽、流鼻涕等,可先在家中休息,适当多饮水,清淡饮食,用一些药物缓解症状。一旦出现高热不退、大量浓痰、呼吸困难、精神不振等严重症状,一定要抓紧时间到医院就诊,以免

贻误病情。

专家提醒,还要警惕继发感染。有的患者症状已经好转,但再次出现发烧、痰量增多、痰色变化等现象,此时应及时就医。

要点三:对症用药很重要

专家介绍,流感属于病毒感染,在48小时之内服用特异抗病毒药物,可以起到很好的治疗效果。同时,注意科学的支持治疗,包括合理饮食、注意休息等,能帮助加快康复。

专家介绍,耐药性分析结果显示,目前流行的流感病毒对于抗病毒药物是敏感的,药物治疗是有效的。

专家提醒,流感不是细菌感染,抗生素对其无效。居家休息隔离期间,要注意合理用药,避免滥用抗生素。

要点四:每年可接种疫苗

医学专家公认,预防流感最有效、最经济的手段就是接种流感疫苗。虽然接种了疫苗不等于一定不得流感,但可以



显著降低发病和发生严重并发症的风险。

由于流感病毒流行株每年发生变异,疫苗也需随之变化。专家介绍,根据相关监测和研究分析结果,我国当前接种的流感疫苗与流行的甲型H1N1亚型病毒株匹配度良好,疫苗接种有效,建议所有6月龄以上、没有疫苗接种禁忌的人群,每年都接种流感疫苗。

据了解,流感疫苗接种单位常设在社区卫生服务中心、乡镇卫生院或综合医院。卫生健康、疾控部门会公布辖区接

种单位名单,公众可就近、就便前往接种。

专家表示,疫苗接种后通常需要一定时间来产生具有足够保护水平的抗体,因此,一般建议大家在流感流行期来临前1到2个月,即9月、10月前后接种流感疫苗。

“但对每个个体而言,只要还没有感染,就可以通过接种流感疫苗来预防流感、减少感染、减轻症状、缩短病程、显著降低发展为重症甚至死亡的风险。”专家说。

新华社北京2月4日电

节日聚会莫贪杯 卒中风险勿小视

春节期间,亲朋好友聚会渐渐多了起来,自然也少不了喝酒助兴。然而,却也有人因为饮酒过量,诱发心脑血管疾病,发生脑卒中等。专家提醒,小酌怡情,大醉伤身,节日把酒言欢,谨记适度莫贪杯。

每逢节假日,医院急诊科总会接诊不少因过度饮酒导致意识不清,引发脑卒中的病例。专家指出,冬季是脑卒中

的高发季。天气寒冷时,人体血管会收缩,血液变得黏稠,缺血性脑卒中的发病风险会升高。气温每下降1℃,罹患脑卒中的风险升高1.13%,脑卒中死亡风险升高1.2%。饮酒后又可导致心跳加快,使血压、血脂升高,脑血流量减少,处于一种高凝状态,饮酒还会导致动脉硬化,血管增厚,管腔狭窄,容易形成脑血栓。

专家提醒,亲友聚餐,尽

量不要空腹喝酒,以小酌怡情为原则,大饮忌贪杯。同时建议大家在喝酒前对自己的身体情况有一个客观评估,尤其本身有胃溃疡、脂肪肝和高血压等疾病的人群,一定要格外注意。一旦出现任何不适症状,应立即停止饮酒并休息,防止症状进一步恶化。若醉酒者出现意识模糊、呼吸急促或其他严重症状,应立即送往医院救治。

专家支招远离“节后综合征”



春节假期结束,一些人出现了身体疲惫、情绪低落、失眠、食欲不振以及胃肠不适等症状。专家提醒,这可能是“节后综合征”在作祟,应尽快调整作息,保持规律饮食,适当增加运动量,逐步恢复工作节奏,帮助身心重回正轨。

专家表示,“节后综合征”

在医学上并不属于严格意义上的疾病,而是一种消极的身心状态,但其带来的影响不容忽视,可从以下三个方面出发,科学调整身心状态,尽快恢复正常生活节奏。

一是规律作息。节后失眠的主要原因是春节期间熬夜导致的生物钟紊乱。“睡前1至2

小时适当运动,有助于增加睡意,帮助身体自我调节,尽快恢复规律作息。”周正国说,中青年人选20至30分钟的跑步,60岁以上的老年人可选择慢走或打太极拳20分钟。

二是调整心态。假期尾声应有意识地调节情绪,避免过度放纵而影响节后的工作状态。周正国强调,切勿在假期最后时段继续狂欢,消耗过多精力,导致节后难以适应正常的工作节奏,应留出时间好好休息,平稳心态,为即将到来的工作生活做好准备。

三是合理膳食。节后饮食应以清淡为主,适当减少肉类摄入,多吃谷类食物和绿色蔬菜。周正国说:“深色蔬菜富含B族维生素和矿物质,建议增加其在饮食中的比例。同时,多喝水,加速新陈代谢,帮助胃肠道恢复健康。”

“轻断食”会影响毛发生长



“轻断食”是近来流行的一种减肥方法。一项最新研究发现,长期“轻断食”,或许意味着要在保身材还是保头发之间作出抉择。“轻断食”会诱发激活的毛囊干细胞凋亡,从而抑制毛囊再生和毛发生长。近日,这项研究在国际学术期刊《细胞》上发表。

“轻断食”又称间歇性禁食。2021年夏天,一位参加科研实习的同学忘记放饲料,让小鼠饿了一天。在后续的毛囊取样观察中,这只挨饿的小鼠出现了不少凋亡的毛囊干细胞。

“如果一次禁食会杀死小鼠毛囊干细胞,那‘16+8’(即每天在固定的8小时内摄入所需的全部食物,其余16小时进行禁食)这些常见的‘轻断食’方式会不会影响毛囊的再生和毛发生长?”专家由此展开了研究。

研究团队先给小鼠剃毛,然后观察了小鼠毛发生长情况。研究发现,不限制进食的小鼠经过30天几乎完全再生了毛发,而接受“16+8”或隔日进食两种方案的小鼠在96天后仅有部分毛发生长。

专家表示,在动物的生命周期中,毛囊会周期性地经历再生,这

一过程由毛囊内部的干细胞驱动。不限制进食小鼠的毛囊干细胞在剃毛后约20天开始激活,并持续活跃直到毛发生长完成,而接受间歇性禁食的小鼠的毛囊干细胞虽然也能正常激活,但经过长时间的禁食后会出现大量凋亡。在进食与禁食周期中,干细胞反复激活和凋亡,导致毛囊的生长在生长期早期阶段出现“卡壳”,无法正常长出毛发,而且,禁食时间越长,毛囊再生的负面影响就越明显。

研究团队利用基因工程技术进一步揭示,禁食诱导的干细胞凋亡与毛囊附近游离脂肪酸浓度的增加密切相关。饥饿状态下,肾上腺会分泌皮质醇和肾上腺素两种促进脂解的激素,这些激素通过血液循环到达皮肤,从而指挥脂肪细胞进行分解,释放大游离脂肪酸,引发毛囊干细胞凋亡。

研究团队进行的一项对49名健康年轻成年人小型临床试验结果提示,类似的毛发生长抑制现象在人类身上也会出现,每天18小时禁食的限限制性饮食使得毛发生长的平均速度降低了18%。但研究人员同时提示,这一效果仍需更大规模研究验证。(本版综合)