

健康关注

近来流感患者检出率明显增加 99%以上为甲流 专家提醒患者——

擅服处方药 小心误病情

●梁超仪 伍仞 周洁莹

近日,多地疾控部门紧急提醒,流感病毒阳性率持续上升。随着春节临近,冬季气温逐渐下降,专家提醒,市民应及时接种疫苗,外出旅行要做好个人防护措施。

近期流感高发,据中国疾控中心最新数据,目前流感病毒阳性率持续上升,其中99%以上为甲流。

1月2日,中国疾控中心发布《全国急性呼吸道感染病哨点监测情况(2024年第52周)》,分析指出:全国门诊急性感染性疾病的流感病毒阳性率较上周上升6.2%;不同省份间流感活动水平有所不同,北方省份上升明显,但仍低于去年同期水平。

哨点医院门诊急性感染性呼吸道病原体标本检测阳性病原体主要为流感病毒、人偏肺病毒、鼻病毒;住院严重急性呼吸道感染病例呼吸道标本检测阳性病原体主要为流感病毒、肺炎支原体、人偏肺病毒。

“甲流流感,简称‘甲流’,是由甲型流感病毒引起的急性呼吸道传染病。流感病毒分为甲、乙、丙、丁4型,其中甲型流感病毒传染性最强、最容易发生变异。”南方医科大学南方医院疑难感染病中心主任彭劲毅教授介绍,目前来看,本轮流感仍以甲流为主。“广东这边气候比较暖和,从去年12月中旬下旬开始,流感阳性病例逐渐增加,元旦之后更加明显。”

广州医科大学附属妇女儿童医疗中心儿内科门诊主任李淑华表示,预防作用仅在服药期间内持续,而预防用药的疗程是五天,如果是在一个班级内出现流感传播,病例“此起彼伏”,用药预防并不现实。“预防性用药一般是当家庭内部有其他成员感染时使用,而对于学校、社区内的预防,还是建议接种疫苗。”

随着春节逐渐临近,人员流动进一步加大。彭劲毅提醒,应注意做好个人防护,搭乘地铁、高铁等交通工具以及前往封闭场所时,注意戴口罩。出行远行时可准备一些常备药物,在头热热时可以对症处理,对于抗病毒的处方类药物,应在医嘱下服用。

此外,中国疾控中心提醒,为减少疾病传播,降低疾病危害,建议公众采取以下防护措施:
保持良好卫生习惯。咳嗽或打喷嚏时,用纸巾、毛巾遮住口鼻;勤洗手,使用肥皂和清水清洗至少20秒,或使用含酒精的免洗手消毒剂;避免用手触摸眼、鼻、口,以减少病原体传播风险。

倡导健康生活方式。均衡饮食,适量运动和充足休息有助于增强免疫力。出现发热、咳嗽或其他呼吸道感染症状时,建议居家休息,避免带病上班或上学,与家人或接触时佩戴口罩,并保持室内良好通风。

科学佩戴口罩。在就医过程中需全程佩戴口罩;在人群密集场所或乘坐公共交通工具(如飞机、火车、地铁等)时,建议佩戴口罩。
积极主动接种疫苗。免疫力较弱人群(如孕妇、低龄儿童、老人及慢性病患者)应根据疫苗接种指引,及时接种疫苗。



防呼吸道传染病的相关疫苗,包括流感疫苗、新冠病毒疫苗和肺炎链球菌疫苗等。尤其是随着近期流感活动水平上升,未接种流感疫苗的适龄人群应尽早接种。

防治流感 调养有方
近日流感多发,到底应该怎么防?广东省中医院发布了中医药居家防护指引,结合今年时令气候多变、温差大及偏干燥的特点,从预防期、治疗期到恢复期,为街坊提供中医药饮食的实用推荐。

成人预防流感食疗方
党参苏叶生姜饮
适应证:平素易感冒,咳嗽,鼻塞,喷嚏,伴有畏风畏寒等。
材料:党参10克,紫苏叶10克,生姜10克,大枣(去核)2-3枚。
功效:益气固表散寒。
制法:将诸物洗净,上述药材放入锅中,加适量清水,煮约30分钟,代茶饮。此为1-2人量。

葱豉粥
材料:大米50-60克,淡豆豉10克,葱白4-5节,生姜10克,精盐适量。
功效:疏风解表,解肌退热。
制法:将诸物洗净,葱白切成碎末备用,淡豆豉稍浸泡备用,大米稍浸泡,放入锅中,加适量清水,用文火慢慢熬煮,待熬煮米熟时,将全部材料一起放入锅中,煎煮约15分钟即可。此为1-2人量。

椒葱炖瘦肉
材料:瘦肉100克,青橄榄3-5枚,生姜,精盐适量。
功效:清热利咽止痛。
制法:上述食材洗净,放入沸水中焯水备用,上述食材一起放入炖盅,加适量清水,隔水炖约1小时,放入适量精盐调味即可。此为成人1-2人量。

流感恢复期饮食调理
陈皮生姜饮
材料:陈皮3克,生姜10-15克,大枣2-4枚(去核)。
功效:健脾散寒止咳。
制法:诸物洗净,上述药材放入锅中,加适量清水,煮约40分钟,代茶饮。此为1-2人量。

南北杏煲瘦肉
材料:瘦肉300克,南杏仁10克,北杏仁10克,党参10克,生姜、精盐适量。
功效:补肺健脾,止咳化痰。
制法:上述食材洗净,瘦肉切片,放入沸水中焯水备用,上述食材一起放入锅中加适量清水,武火煮沸后改为文火煲1小时,放入适量精盐调味即可。此为2-3人量。

儿童预防流感食疗方
补气增免饮
材料:党参10克,五指毛桃10克,茯苓10克,麦芽10克,乌梅10克。
功效:补气健脾。
制法:将诸物洗净,上述药材放入

锅中,加适量清水,煮约40分钟,代茶饮。此为1-2人量。

健康提醒

“一九二九不出手,三九四九冰上走”……正值三九时节,天气寒冷干燥,加之室内供暖充足,人们往往偏好于食用火锅、羊肉等温热性食物以抵御寒冷,这也会加重脾胃负担,导致脾胃功能失调,进而产生湿热。此外,工作压力大、生活作息不规律以及情绪不畅等因素,引发一系列“上火”症状,影响五脏六腑的健康。五脏“上火”时都有什么症状,又该如何面对?呼和浩特市中医蒙医院中医治未病中心副主任医师朱晓为你解惑。

心、肺、胃、肝、肾,这是中医口中的“五脏”。朱晓介绍,中医认为心为君主之官,是人体整个生命活动的主宰,心火则是温暖我们全身的主要热量来源,且心开窍于舌。心火太旺人们会感到心烦急躁,口舌容易糜烂生疮,舌尖红。此外,失眠多梦、小便黄赤、大便便秘等也是心火旺盛的常见表现。这些症状会影响我们的日常生活和工作,需要及时调理。

除了心火,其他脏器“上火”的症状也很明显。朱晓说:“冬季室内外温差较大,身体不能适应,再加上日常劳累过度,消耗了超量的体内阴液,肺火亢奋的情况时有发生。肺火太旺便会出现咽喉肿痛、咳嗽有痰、声音嘶哑、口干欲饮、小便短黄、大便秘结等症。天气寒冷,人们更喜欢温热性质的食物,再加上春节等传统节日即将到来,很多市民都会饮酒或过食肥甘厚味辛辣的食物,食用过多形成食积,生热化火,以致胃火炽盛。胃火太旺,便会出现口干口臭、腹痛便秘、牙龈肿痛等症。而肝火太旺,便会出现头痛、头晕、面红耳赤、口苦咽干、胸膈胁痛等症。肾火旺盛时,人们容易出现头晕目眩、耳鸣耳聋、牙齿松动或疼痛等症。同时,傍晚口干、烦躁、失眠、盗汗等也是肾火旺盛的常见表现。”

冬季“上火”看似小问题,实则对五脏六腑健康有着不容忽视的影响。因此,我们应时刻保持警惕,从饮食、作息、情绪等多个方面入手预防上火症状的发生。朱晓介绍,很多人都听过“鱼生火,肉生痰,青菜豆腐保平安”的说法。为了有效预防上火,保持清淡饮食至关重要。清淡饮食不仅有助于减轻肠胃负担,还能平衡体内火气,维持身体健康。除了饮食清淡,适量食用水果也是预防上火的好方法。水果富含纤维素和矿物质,能为身体提供充足的水分和营养,有助于清热解渴。选择水果时,应避免过于甜腻的品种,因为糖分过高的水果可能加重体内湿气,反而容易引发上火。因此,选择新鲜、多汁且糖分适中的水果,如苹果、梨、柚子等,既能满足味蕾,又能保持身体健康。

除了饮食,注意休息也是预防上火的重要一环。朱晓提醒:尽量不要熬夜,保证充足的睡眠时间,有助于调整身体节律,促进新陈代谢,降低上火的可能性。同时,保持良好的心态,避免过度焦虑和压力,也有助于预防上火。

寒冬里的五脏警报:上火症状需警惕

本报记者 张秋炎

健康服务

中风后遗症患者肢体运动功能障碍需要长期持续的康复训练。冬季气温较低,患者不宜在户外活动,可在家进行康复训练。

上肢康复训练
首先,要从手部开始,如果手指出现屈伸不利,常做抓握空动作。其次,针对手腕功能丧失后出现现腕等腕现象,可以采用握力器等辅助器械,逐步增强手指和手腕的力量。前臂功能锻炼时一般进行屈伸、旋前、旋后等动作。最后进行肩关节锻炼,可以采用抬肩、举臂、张开双臂等动作。

在进行各个部位康复训练的同时,还要注意进行一定的程序性训练。最开始可以先进行肌肉按摩,后面练习关节活动,情况好转后可以使用器械加强训练,最后再进行综合性的上身锻炼。

按摩 对于早期卧床患者,家属可以帮助按摩患者的功能障碍部位,防止肌肉萎缩,并对大小关节进行一定的活动,避免关节僵硬。

完成简单动作 稍微可以活动的患者可以在家人的帮助下做抬肩、屈肘等大动作。如果自身情况较好,卧床患者可以练习一些简单的游戏,如抓乒乓球练习屈伸双臂。

锻炼关节、增强肌力 可使用提肩法、提臂法等锻炼肩肘大关节。还可以借助器械锻炼肌力,如上举装满水的瓶子等。

综合性的上肢锻炼 如偏瘫侧上肢对侧侧头发;双手交叉抬举运动,交叉时患侧的拇指在上,健侧带动患侧使肩关节尽量在全关节范围内屈曲,注意患侧的肘关节尽量伸直。

下肢康复训练
患者生命体征平稳,在医生的评估指导下可在家里进行简单的康复训练。早期应该注意肌肉按摩和简单的关节活动,后续的康复训练推荐以下几种。

坐姿站立训练法 用手指和叉子双手握住,上肢向前伸展,头部和身体向前倾斜,重心向前移动到膝关节以外,然后抬起臀部、腿部和膝盖,最后站立。注意保持平衡,避免摔倒。

靠墙站斜板 让踝关节背屈,每次坚持5-10分钟。
靠桥式运动 患者偏瘫侧躯干和肢体无力时,做该训练可以通过健侧带动患侧,对患侧起到诱发、促进作用。可根据患者情况按照以下顺序一步步完成。辅助双桥运动:患者仰卧位,屈膝屈髋,双足底平踏在床上,用力使臀部抬高,脚掌着地,用一只手手掌于患侧膝关节的稍上方,在向下按压膝部的同时向前方牵拉大腿,另一只手帮助臀部抬起。双桥运动:患者仰卧位,屈膝屈髋,使小腿与水平呈90°,足放在床上,慢慢将臀部抬起,保持5-10秒后慢慢放下,训练时两腿之间可以夹持枕头或其他物体。单桥运动:当患者完成双桥运动后,让腿伸展悬空或搭于患侧肢端,患侧下肢支撑将臀部抬高床面。

(据《家庭医生》)

中风患者冬季如何做好居家康复训练

秦合伟

慢病防治

预防糖尿病并发症 建立正确饮食习惯

●张佳佳



糖尿病并发症分为急性和慢性两种。急性并发症包括糖尿病酮症酸中毒、高血糖高渗状态和乳酸性酸中毒等,表现为血糖异常升高、代谢紊乱等症状。慢性并发症则更为常见,包括糖尿病足、糖尿病肾病、糖尿病眼部疾病和糖尿病大血管病变等,这些并发症往往由长期的高血糖引起,导致血管、神经等组织受损。

测血糖、血压和血脂,并根据检查结果调整治疗方案。
积极治疗高脂血症和高胆固醇血症 高脂血症和高胆固醇血症是糖尿病并发症的重要风险因素。患者需要通过长期坚持饮食疗法,少吃动物脂肪和富含胆固醇的食物。必要时,还需要使用降胆固醇的药物进行治疗。

适当运动 运动不仅可以降低血糖和血脂,还能有效控制体重,预防糖尿病并发症的发生。患者应选择适合自己的运动方式,如散步、游泳、骑自行车等,并长期坚持。但如果伴有严重心、肾等方面的并发症,活动应根据具体情况而定。

控制血压 高血压是糖尿病并发症的另一个重要风险因素。糖尿病患者需要定期监测血压,并根据需要加服降压药。通过有效控制血压,患者可以降低糖尿病并发症的风险。

建立良好的饮食习惯 糖尿病患

者需要建立正确、有规律的饮食习惯。应避免摄入高糖、高脂的食物,多吃蔬菜、水果和全谷物等低热量、高纤维的食物。这有助于控制血糖和体重,同时保持饮食多样化,保证营养均衡。

定期进行体检 检查是早期发现糖尿病并发症的重要手段。定期进行体检医生可以及时发现并干预可能出现的并发症。

保持良好的生活习惯 吸烟和过量饮酒都是糖尿病并发症的风险因素。患者应戒烟、限酒,并保持良好的作息习惯和心理状态。这些措施有助于降低并发症的风险,提高生活质量。

糖尿病预防的早期预防 是一项系统工程,需要患者、医护人员和家庭共同努力。通过以上措施,患者可以降低糖尿病并发症的风险,远离这些风险带来的痛苦和困扰。
(据《大河健康报》)