



微信扫一扫  
游戏玩起来  
看图猜成语

## 秋季流感又来，你准备好了吗

马上迎来10月，又到流感高发季。去年中国流行性感胃发病数为66.82万例，占全国传染病发病总人数的10.72%。日前，中华预防医学会与亚太流感控制联盟、中国医学科学院及中国疾病控制预防控制中心共同主办“2022世界流感大会”，主题为“新冠未去，流感重来：准备好了吗”，提醒公众，重视流感，防好流感。



### 01 秋季流感再次席卷而来

疫情常态化防控下，为什么今年秋季流感再次席卷而来？“流感病毒的传播能力和临床表现严重程度与优势毒株有关，因此每年对人群的影响并不完全一致。”中山大学公共卫生学院（深圳）副教授蒋亚文表示，2020年上半年以后，因疫情防控措施影响，流感的传播也受到了一定程度抑制，发病率迅速下降。但在过去两年由此也积累了更多的易

感人群，加之我国流感疫苗的接种水平较低，因此2022年以来流感有卷土重来之势。

北京医院呼吸与危重症医学科主任李燕明教授同样表示，我国2021年到2022年流感季的流感较为严重，今年还出现了夏季流感。“2022年到2023年流感期的情况也不容乐观，需要把防流感的弦绷紧一点！”李燕明教授提醒道。

### 02 老年人和慢病人群风险高

患上流感，大多数人可以自愈或通过服药加速症状缓解。但要注意，有几类人群需引起重视，他们感染流感的风险更高，症状持续时间更长，更易引起肺炎等并发症。

**老年人** 老年人得了流感以后更容易形成重症，也更容易引发并发症，比如出现心血管并发症、肺部并发症或者其他问题，严重危害健康。对于老年人来说，除了要预防流感本身，还要预防流感带来的一系列问题。老年人得了流感症状往往不典型，不一定会出现高热、全身乏力、畏寒等流感典型症状。在流感流行季节，只要

他们身上有什么不舒服或者看上去状态不对，就一定要想到流感的可能性，特别是家里已经有发热、咳嗽等的人，要尽早带老年人去医院。

**慢病人群。**比如有哮喘、慢阻肺等呼吸系统疾病的慢病人群，再感染上流感自然是“伤害加倍”。流感可导致心血管并发症，如果心血管本身有疾病基础，就更为严重了。另外，如果有脑血管疾病、糖尿病、肝功能损伤、肾功能损伤，同样容易出现并发症，引起基础疾病恶化，导致患者预后不良。肥胖人群肥胖和孕妇，也尤其要注意。 **康健**

链接

### 应对流感记住三点

一是接种流感疫苗。流感疫苗仍然是预防流感的最有效手段之一，在冬春流感季到来之前，有条件的人要及早进行流感疫苗接种，特别是老年人、儿童、有基础疾病的人、医务工作者和孕妇等重点人群。“另外，对于一些在人群聚集场所出现比较多，并且比较脆弱的人群，同样建议他们优先接种流感疫苗，比如养老机构、长期护理机构、福利院等人群。”蒋亚文

教授说。二是保持良好的生活习惯。针对呼吸道传染病的卫生习惯也应坚持，平时做好个人防护，包括勤洗手、戴口罩、常通风、少聚集。

三是出现症状及时就医。一旦出现发热、干咳、乏力等流感样症状，要及时就医。确诊为流感或者有重症的流感样病例的患者，还可以在医生指导下使用抗流感病毒药物。

### 脚扭伤了别太早按摩

脚扭伤了，在早期千万不能按摩处理。否则会使肿胀更加严重。

脚刚刚扭伤的时候，会立马肿起来，说明里面出现了内出血或者有渗液，这都是脚扭伤后正常的炎症反应。在这种情况下，如果去按摩，特别是涂了药油后去用力按摩，会加重这种炎症反应，加重出血和肿胀。

一旦出现脚扭伤，可以采用“休

息、冰敷、加压、抬高”的处理方法。脚扭伤后，患肢要停止走动，受伤后有条件时应立即用冰袋隔着毛巾冰敷受伤部位，让受伤部位温度降低，可以缓解疼痛和肿胀。通过弹力绷带等包裹受伤的踝关节，适当加压以减轻肿胀。用垫枕抬高患肢，高于心脏，可以增加静脉淋巴回流，减轻肿胀，促进恢复。 **肖进**

**专治颈、腰、腿、风湿、类风湿、痛风及各种疼痛会诊治疗**

**“十一·国庆”**本院特邀青大附院郭教授介入术会诊各种疼痛，签约治疗。 **预约电话:0532-85655468**

**地址:青岛市南区闽江一路37号市南中医医院疼痛科**  
**乘车路线:227路、322路、604路、218路福苑小区站下**  
鲁中医广【2021】第0930-014-3702号

## 安全过节

国庆长假来临，但近期国内多地出现本土疫情。目前，多地疾控部门发布出行提示，倡导就地过节。山东倡导广大群众减少跨地市出行：对所有省外入鲁返鲁人员，须持有48小时内核酸检测阴性证明，抵达后进行“5天3检”，每次检测间隔24小时。推广“落地检”，按照“自愿免费即采即走，不限制流动”的原则，抵达我省后，立即进行1次核酸检测。

本地过节上上选，提前规划最保险：如果一定要出行，务必提前合理规划出行路线，不要前往疫情中高风险区等涉疫区域，出行时做好防疫措施，出行期间做好个人行程记录。

景点游玩应提前预约、有序排队。如需住宿，提前预定并配合管理方做好防控措施，最好自行携带水杯、毛巾等物品，入住后先通风。

“应检尽检”很重要，“应扫尽扫”都做到：按要求配合做好常态化核酸检测和社区筛查，确保“应检尽检”。自觉遵守扫码秩序，落实场所

## 防疫先行

码或数字哨兵“应扫尽扫”。扫码情况如存在异常，就地等待，积极配合相应管控措施。

个人防护不放松，健康细节全掌控：坚持“防疫三件套”，牢记“防护五还要”。随身准备一次性医用口罩、消毒湿巾、免洗洗手液等个人防护用品。

外出时，尽量减少触摸公共物品；使用厕所、电梯等公共设施后，注意手卫生，不用脏手揉摸眼口鼻；不扎堆、不拥挤，和他人保持一定距离，人多拥挤场所或进入室内务必规范佩戴口罩，避免在通风不畅的室内活动；尽量少聚餐、少聚会，注意错峰用餐，并选择清洁、通风较好的位置就坐。如有条件，选择间隔或同侧用餐，两人以上共同就餐应使用公筷公勺；做好自我健康监测，如出现发热、干咳等可疑症状，戴好口罩，不要搭乘公共交通工具，及时就近前往具有发热门诊的医疗机构就诊，并主动告知近期旅行史。

本报综合

热线电话:0532-66988695

爱心有约(37)

### 老年人出现间歇性跛行：当心下肢动脉硬化闭塞症

秋风瑟瑟，天气转凉，不少中老年朋友明显感觉足部发凉、“小腿肚子”发酸，甚至还有一些人运动后腿部疼痛，走路一瘸一拐，必须找个地方休息休息才能继续走路。好多人以为是老寒腿或者是腰椎出了毛病，其实如果经常这样“走走停停”，很有可能是下肢动脉出了毛病。实际上这种“走走停停”在医学上有个术语称为“间歇性跛行”，是下肢动脉硬化闭塞症的最主要临床表现。

#### 什么是下肢动脉硬化闭塞症

下肢动脉硬化闭塞症指由于动脉硬化造成的下肢供血动脉内膜增厚、管腔狭窄或闭塞，病变肢体血液供应不足，引起下肢间歇性跛行、皮温降低、疼痛、乃至发生溃疡或坏死等临床表现的慢性进展性疾病，常为全身性动脉硬化血管病变在下肢动脉的表现。

#### 下肢动脉硬化闭塞症有什么表现

下肢动脉硬化闭塞症在疾病早期可以表现为腿及足部发凉、麻木，有时运动后还会出现腿部肌肉痉挛，也就是“抽筋”。这些症状缺乏特异性，很多人误认为是老寒腿或者是腰椎问题，延误了自己的病情。随着病情的进展，在发凉、麻木的基础上会出现间歇性跛行，也就是我们最开始提到的走走停停，在这期间如果还没能及时就诊，跛行的距离会逐渐缩短。从最开始的能走几百米，逐渐减少至200米甚至几十米。如果病情继续恶化，就会出现“静息痛”。这时，即使在不运动的时候也会有腿部或足部的疼痛，尤其在夜间入睡时更加严重，让人寝食难安。在这个阶段必须要积极治疗，否则疾病再发展就会进入慢性肢体威胁性缺血阶段。

#### 下肢动脉硬化闭塞症的治疗方法有哪些

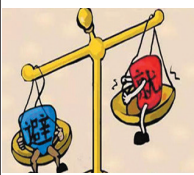
**一般治疗：**是生活方式的干预，其中最重要的就是戒烟。戒烟可以明显延缓病情的继续加重；其次，合理、健康的饮食，进行适当的步行锻炼，坚持每天散步可增加侧支循环的形成改善缺血。

**药物治疗：**除了控制好基础疾病，按时降糖药、降压药和降血脂药控制好血糖、血压和血脂外，对于跛行症状较重的患者，医师还会给患开一些扩张动脉的药物、抗血小板药物，必要时开一些止痛药，主要作用在于控制疾病的继续发展改善肢体缺血、缓解疼痛和促使溃疡愈合。大部分患者通过一般治疗和药物治疗都可以得到有效控制。只有一部分重病患者，如严重跛行影响生活质量，出现“静息痛”，甚至肢体溃疡坏疽的患者需要采取腔内治疗和手术治疗。

**腔内治疗：**是指选择人体对表浅没有病变的血管，如大腿根部的动脉、肘部的动脉等，用特殊的穿刺针穿个小眼，从穿刺眼放入一些特殊的导丝和导管，在X线的监视下，到达病变血管，通过球囊扩张来开通狭窄或者闭塞的血管，然后根据情况选择植入支架或其后续处理。手术治疗主要指的是旁路移植也就是俗称的搭桥手术。无论是介入还是开刀手术，都不是一劳永逸，术后需要规律复查，坚持控制基础疾病按时用药。

下肢动脉硬化闭塞症往往是一种全身血管疾病的局部表现，伴有下肢动脉疾病患者往往合并心脑血管疾病，意味着患者一旦有了心梗或者脑梗的这些问题，也要关注下肢动脉有无狭窄、闭塞，以免延误治疗，造成截肢等严重后果。青岛思达心脏医院 副主任医师 王兆东

①



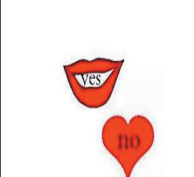
②



③



④



⑤



⑥



答案见下期中缝，也可关注“老年生活报”微信，回复“220930”查询本期答案（可扫描本报一版上方二维码）

9月28日  
6版中缝答案  
《看图猜成语》：  
1、光芒万丈；  
2、乐不思蜀；  
3、小题大做；  
4、药到病除；  
5、一清二白；  
6、引火自焚。