

## 甲流来袭,如何识别、预防

近日,中国疾控发布消息称,近期我国多地出现流感活动水平上升,是由甲型流感病毒中的甲型H1N1亚型所致。流感来袭,如何识别、如何进行科学治疗以及预防?为此,记者采访了同济大学附属上海市肺科医院副主任医师胡洋。

问:甲流跟新冠症状如何区分?

胡洋:流行性感冒(简称流感)是由流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病,人流主要是甲型和乙型流感病毒引起的,其中甲流就是由甲型流感病毒引起的。流感虽然是从上呼吸道感染开始的,但可发展成为全身症状,除了一些呼吸道症状如鼻塞,流鼻涕,咽痛等外,还会出现发热、头痛、全身酸痛、畏寒等。流感与新冠的症状表现,其实有时很难区分,在发热、畏寒症状上,新冠的表现可能更明显一些。

问:得了流感之后是否一定要服用抗病毒药物?如何选择抗病毒药物?

胡洋:对于大多数流感患者,由于该病是一个自限性的疾病,通常持续两三天左右,病情一到两周大多都是能自行缓解。服用普通感冒药的话,可以起到缓解症状作用。如果想要病程更快得到好转,可以使用抗病毒药物进行治疗,但需要早期服用。流感抗病毒药物治疗任何时候都可以接种,并且接种了肯定比不接种的效果要好。林志吟

讲文明 树新风 公益广告

## 2021年度 “感动青岛”道德模范

**林峰初**

即墨区环秀街道  
林家土桥头村党支部书记

**见义勇为**

一场生死攸关的试炼,  
一道良知大爱的考验。浓烟  
烈火中,你三进三出,三个  
生命得以安然无虞。救人忘  
生死,赤胆真英雄;事了拂  
衣去,深藏功与名。



中共青岛市委宣传部 青岛市文明办

经氨酸酶抑制剂以及玛巴洛沙韦。在神经氨酸酶抑制剂中,目前使用最广的是奥司他韦。

选择何种抗病毒药物治疗,还是要根据患者实际情况、药物可及性等出发。另外,建议在医生指导下,规范用药。

问:老人、儿童感染了流感,有哪些需要注意的?

胡洋:老人、儿童在感染了流感后,更容易出现严重并发症,如会发展成为肺炎,甚至还会出现心肌炎等。因此,他们可以在医生指导下尽早使用抗病毒药物治疗。另外,要充分休息,多饮水,饮食应当易于消化和富有营养。

问:流感季来临,如何科学预防?目前接种流感疫苗,是否还来得及?

胡洋:日常注意保持手卫生,勤洗手。在流感季节,尽量避免去人群聚集场所,避免接触有呼吸道症状的人员,如必须接触时应做好个人防护,佩戴好口罩。接种流感疫苗是预防流感最有效的方法之一。流感病毒株每年都可能出现变异,故每年均需接种流感疫苗。通常接种流感疫苗2—4周后,人体就可以产生具有保护水平的抗体了。因此,在流感高发季之前完成疫苗接种,可以说是最佳选择,但如果错过了也没有关系,因为流感疫苗任何时候都可以接种,并且接种了肯定比不接种的效果要好。林志吟

## 50岁以上的带状疱疹高危人群 这病“痛不欲生” 防治关键在“早”



带状疱疹,民间又称“缠腰龙”“蛇盘疮”。带状疱疹是一种高发于50岁及以上老年人群的感染性疾病,严重影响患者的日常生活。接种带状疱疹疫苗是重要的预防手段。

老年人如何防治带状疱疹?青岛市市立医院朝阳路院区(青岛市老年病医院)神经内科学科负责人张敏进行了解答。

### 1 老两口双双招疼得晚上睡不着

最近一段时间,75岁的苏女士和老伴一直在“跑医院”,春节过后,老两口双双被带状疱疹“击倒了”。

“我一开始感觉是胃周围不舒服,就自己去药店买了治疗胃病的药,结果吃了一个周也没管用,反而觉得越来越疼,晚上疼得睡不着。后来去医院挂号,医生检查时偶然发现了我腰部的红疹,建议我去皮肤科就诊,这才确诊了是带状疱疹,开始对症治疗。”就在苏女士病情刚有好转时,老伴的右侧胳膊上也开始长红疹,并且“疼得抬不起来”,有了自己上次的经验,苏女士立即带老伴去了医院,也确诊了带状疱疹。

张敏表示,带状疱疹在治疗上特别强调一个“早”字,一旦确诊,应尽快启动抗病毒治疗,一般建议口服阿昔洛韦或泛昔洛韦等特效药。抗病毒治疗能控制感染、减少永久性疼痛及脑炎、脊髓炎等神经系统并发症的产生。“总而言之,早发现、早治疗对治疗急性痛、预防后遗痛及预防带状疱疹并发症更容易发病于老年人。

### 2 带状疱疹 老年人更易中招

同时,随着年龄的增长,老年人身体机能、各器官的功能都在逐渐减弱,新陈代谢速度也在减退,导致整个人体免疫力下降。随着免疫机能下降再加上清除外来病原体能力的下降,老年人罹患带状疱疹的风险也在显著增加。

带状疱疹皮疹沿某一周围

神经呈单侧带状排列,好发部位依次为肋间神经、颈神经、三叉神经和腰骶神经支配区域。其中腰部是好发部位,但不是唯一部位,头面部、眼部、颈部、胸部、会阴、肛门、四肢等身体任何部位都可以发生,所以有可能表现在头痛、牙痛、肩膀痛、腰痛、腹痛、心绞痛、胆绞痛、肾绞痛等。

肺炎球菌疫苗是预防肺炎  
肺炎球菌是一种条件致病菌,主要在人群中经呼吸道传播,定殖在人体鼻咽部,是侵袭性肺炎球菌疾病和社区获得性肺炎的主要病原菌,可引起脑膜炎、鼻窦炎、菌血症等严重并发症,严重时可致死亡。婴幼儿和老年人是肺炎球菌感染的高危人群。

目前而言,对抗这类疾病最好的方式就是打疫苗,防患于未然。现在,肺炎球菌疫苗有13价和23价。23价批准用于2岁以上人群,13价疫苗主要用于2岁以下婴幼儿。因此,建议年龄≥65的老年人,有慢性病、免疫功能受损等高危人群,接种23价肺炎球菌疫苗。周倜

### 3 早诊治、接种疫苗是有效预防手段

脑炎、脊髓炎等具有重要意义。”

专家建议,老年人可以接种带状疱疹疫苗进行预防。50岁以上的人群接种带状疱疹疫苗,可大大降低患带状疱疹的风险,也能降低带状疱疹后遗神经痛等并发症的发生。

值得关注的是,带状疱疹后遗神经痛更容易发病于老年人。

记者 崔佳佳 通讯员 谢小真

### 养生妙招

#### 五个日常动作

#### 缓解颈椎疼痛

医生表示,可以用“PUA”判断颈椎病的三个阶段:P指Past Pain,属于早期阶段,表现为颈部疼痛,经常落枕,要引起重视;U指Unilateral Upper Arm,属于二期阶段,表现为上肢单侧疼痛麻木,要去医院就诊;A指Abnormal All Movement,是颈椎病最严重的阶段,手部和脚部会呈现出异常姿态,需要到医院就诊。

在“P”阶段,可通过颈椎操缓解颈椎疼痛,具体包含5个动作。

下巴往后收缩,坚持5秒钟;缓缓抬头,往左侧伸,往右侧伸;手臂伸展运动,在9时到11时方向动作时进行伸展;上肢呈W型,吸气时内收,呼气时外展;一只手抬起,另一只手的手肘置于中间,抬起的手保持静止,另一只手进行牵拉,感觉到肩胛骨有很强的牵拉感即可。进行上述锻炼后,如疼痛有所缓解,可以一周做3到5次,每天半小时左右,如果疼痛没有得到缓解,建议及时到医院就诊。任敏

#### 高血压脑出血患者如何预防再出血

1.所有高血压脑出血患者恢复期均应严格控制血压,做到每日监测血压,坚持规律、按时口服降压药,将血压控制在130/80mmHg范围内。如果血压控制不达标,患者需要前往医院就诊,在医生的指导下,增加药物剂量、药物类型或者更换药物。在控制血压的同时,也应该注意控制血糖、血脂。

2.避免漏服降压药,寒冷季节注意保

暖,保持情绪稳定,防止血压波动或者剧烈升高导致血管破裂发生脑出血。

3.改变生活方式,避免吸烟饮酒和摄入油腻、高盐、高脂饮食,肥胖患者注意控制体重。

4.如果需要进行抗凝、抗血小板药物治疗(华法林、阿司匹林等),患者应到正规医院评估用药指征,避免滥用药物诱发脑出血。

张彪

### 健康提醒

#### 自制生腌水产品风险较大

将活蹦乱跳的龙虾、皮皮虾、膏蟹等海鲜用高度白酒、调味品腌制后,冷藏一段时间后直接生食,这样的生腌水产品未处理干净等问题。对于“猛加蒜就能杀菌”的说法,专家表示,常规用量下,生腌水产品用到的大蒜素含量远未达到能杀菌消毒的水平。至于“多加糖、盐能杀菌”,专家也予以否定。陈玺撼

生物的效果。在家庭环境下,极易发生使用的酒类浓度不高、浸制时间短、水产品未处理干净等问题。对于“猛加蒜就能杀菌”的说法,专家表示,常规用量下,生腌水产品用到的大蒜素含量远未达到能杀菌消毒的水平。至于“多加糖、盐能杀菌”,专家也予以否定。陈玺撼

讲文明 树新风 公益广告

谁知盘中餐 粒粒皆辛苦

## 文明餐桌 从我做起

### 不剩饭不剩菜 践行光盘行动



### 我的养生“十不过”

一、穿不过多。不过度依赖衣服的保暖作用,注意科学锻炼,合理饮食,勤晒太阳提高自身免疫力和生命活力。

二、食不过饱。遵照“三分饥带来七分寿”的道理,给胃留点余地。

三、勞不过累。累了就休息,倦了就睡觉,做到“劳作有度,不使身伤”。

四、逸不过安。人的一生难免遇到一些磕磕绊绊的事情。不去纠缠这些烦心事,做到飘逸洒脱,超越自我,努力让自己的身心得到净化,飘逸,洒脱。

五、喜不过甚。遇到快乐的事情,要把握尺度,千万别喜之过极,而乐极生悲。

六、怒不过暴。与人相处时要做到真情相待,千万不能不分是非曲直,动辄发火,要注意养成良好的涵养,遇事让三分,待人要真诚。

七、对后代要求不高。“儿孙自有儿孙福”,教育他们多为社会和他人做些力所能及的有益事情,不要把希望定得太高,只要健康成长,积极向上就可以了。

八、名不过贪。名誉,地位,金钱都是过眼云烟,不能计较许多,今日飞黄腾达,明日遗臭万年的反面教材引人深思。

九、利不过食。把金钱看薄淡,利益看轻点。

十、养生不过苛。根据自己的生活习惯和身体健康状况,合理安排自己的衣食住行,顺其自然。



### 读报答题领红包

高血压脑出血患者如何预防再出血(多选)?

A、恢复期均应严格控制血压,做到每日监测血压,坚持规律、按时口服降压药。

B、避免漏服降压药,寒冷季节注意保暖。

C、避免吸烟饮酒和摄入油腻、高盐、高脂饮食。

D、患者应到有救治经验的正规医院评估用药指征。



## 大便干硬 来电申领

大便干硬,排不顺畅,让人非常烦恼,体内排泄物排不出去影响生活。

大便难排要重视,要选择温和、滋润的产品。新品新方(畅宜安),内含山药蛹虫草、决明子、桃仁、茯苓等天然本草,温养肠道。每天一次,晚上睡前服,早上轻松畅快。

康鑫源科技(广告)

申领电话:400-880-7308

### 健康课堂

#### 牙膏蘸水后功效被打折?恰恰相反!这些健康流言,千万别信

您在每天早、晚刷牙的时候,有没有将抹了牙膏的牙刷蘸下水再放入口中?最近网上流传蘸水会影响刷牙效果。

别紧张,这又是一个健康伪知识。关于一些看似“科学”的健康流言,您信了几个呢?

电水壶烧的水伤神经?

流言:电热水壶内胆属于不锈钢材质,里面含有锰元素,在烧水的过程中锰元素会析出。长期摄入,可导致体内的锰超标,从而损伤神经,甚至致癌。

花椒水坐浴可治痔疮

流言:把甲硝唑碾碎了放在土豆片上贴在痔疮处,或者用花椒泡水坐浴,可以治疗血栓痔。

真相:血栓痔本身就是异物,任何对它的触碰或者挤压都会产生明显的疼痛,土豆片无论切得多薄,贴到患处还是会增加疼痛感。其次,甲硝唑是消炎药,主要针对肠道的厌氧菌。但血栓痔不是细菌感染引起的,而是局部循环障碍,用甲硝唑是没有效果的。

复原乳是“假牛奶”

流言:市面上很多奶制品注明为“复原乳”,这类产品是“假牛奶”,食用不利于健康。

真相:复原乳是按照相关行业标准生产的乳制品,相比生牛乳有其独特的优势,正规产品不会产生健康问题。

### 健康课堂

#### 风疹是风吹出来的?

流言:顾名思义,“风疹”这个病是被风吹出来的。真相:风疹是由风疹病毒引起的急性出疹性传染病,是儿童常见的一种呼吸道传染病,流行期成人和老人中发病也不少见。风疹全年均可发病,以冬春季最高。传播途径主要由飞沫经呼吸道传播,也可通过病毒污染的食具、衣物及直接接触等传播。

#### 花椒水坐浴可治痔疮

流言:把甲硝唑碾碎了放在土豆片上贴在痔疮处,或者用花椒泡水坐浴,可以治疗血栓痔。

真相:血栓痔本身就是异物,任何对它的触碰或者挤压都会产生明显的疼痛,土豆片无论切得多薄,贴到患处还是会增加疼痛感。

其次,甲硝唑是消炎药,主要针对肠道的厌氧菌。但血栓痔不是细菌感染引起的,而是局部循环障碍,用甲硝唑是没有效果的。

复原乳是“假牛奶”

流言:把甲硝唑碾碎了放在土豆片上贴在痔疮处,或者用花椒泡水坐浴,可以治疗血栓痔。

真相:复原乳是按照相关行业标准生产的乳制品,相比生牛乳有其独特的优势,正规产品不会产生健康问题。

花椒水坐浴可治痔疮

流言:把甲硝唑碾碎了放在土豆片上贴在痔疮处,或者用花椒泡水坐浴,可以治疗血栓痔。

真相:血栓痔本身就是异物,任何对它的触碰或者挤压都会产生明显的疼痛,土豆片无论切得多薄,贴到患处还是会增加疼痛感。其次,甲硝唑是消炎药,主要针对肠道的厌氧菌。但血栓痔不是细菌感染引起的,而是局部循环障碍,用甲硝唑是没有效果的。

复原乳是“假牛奶”

流言:市面上很多奶制品注明为“复原乳”,这类产品是“假牛奶”,食用不利于健康。

真相:复原乳是按照相关行业标准生产的乳制品,相比生牛乳有其独特的优势,正规产品不会产生健康问题。

花椒水坐浴可治痔疮

流言:把甲硝唑碾碎了放在土豆片上贴在痔疮处,或者用花椒泡水坐浴,可以治疗血栓痔。

真相:血栓痔本身就是异物,任何对它的触碰或者挤压都会产生明显的疼痛,土豆片无论切得多薄,贴到患处还是会增加疼痛感。

其次,甲硝唑是消炎药,主要针对肠道的厌氧菌。但血栓痔不是细菌感染引起的,而是局部循环障碍,用甲硝唑是没有效果的。

复原