

## 甲流来袭,如何识别、预防

近日,中国疾控发布的消息称,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,人流感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有奥司他韦、扎那米韦、帕拉米韦等神

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岁以上为带状疱疹高危人群 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?青岛市市立医院聊城路院区(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 老两口双双中招 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。”就在苏女士病情刚好好转时,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。

### 2 带状疱疹 老年人更易中招

据统计,中国50岁以上人群每年新发带状疱疹约156万人。研究显示,大约10%—30%的带状疱疹患者会出现带状疱疹后神经痛,60岁及以上患者约65%会发生带状疱疹后神经痛。

老年人群自身往往存在着各种基础疾病,他们受到带状疱疹病毒感染的风险更高。与此

### 3 早诊治、接种疫苗是有效预防手段

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

### 4 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。

因为老年人体质弱,机体免疫力降低,在受到各种诱发因素的作用下,隐伏在神经节内的病毒更容易被激活而发病。因此,老年人应养成健康的生活方式,譬如良好精神、开朗心情、适度运动、合理膳食和节律作息等,从而提高免疫力,预防带状疱疹等疾病的发生。记者 崔佳佳 通讯员 谢小真

### 链接

#### 春季病毒滋生 尽快接种疫苗

“疫苗接种是一种特异性保护易感人群的有效措施。可显著降低感染风险,护卫老年健康。”专家建议,老年朋友们除了带状疱疹疫苗,以下几种疫苗,请尽快安排。

流感疫苗建议老年人每年接种

流感的主要症状为发热、头痛、全身乏力、肌肉酸痛,可引发呕吐、腹泻等,具有高度传染性和局部暴发等特点。因此,建议60岁及以上人群每年流感流行季前接种一剂流感疫苗。有慢性病的人群更推荐优先接种。即使如果错过最佳接种时间也不用担心,整个流感流行季皆可接种。

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

### 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,甚至致病。

真相:电热水壶的制作材料中虽然含有锰,但日常煮水很难解析出来——即便是持续翻煮1000小时以上,能析出的锰元素也是很有限的,对人体的影响基本可忽略不计。

#### 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。

#### 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,或者用花椒水泡坐浴,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。至于花椒水坐浴的“疗效”,本质上还是温水对患处的放松缓解。目前并无证据证明花椒有特别之处。 李洁

### 养生妙招

#### 五个日常动作

医生表示,可以用“PUA”判断颈椎病的三个阶段:P指PastPain,属于早期阶段,表现为颈部疼痛,经常落枕,要引起重视;U指UnilateralUpperarm,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AbnormalAllmovement,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。

#### 缓解颈椎疼痛

下巴往后收缩,坚持5秒钟;缓慢抬头,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升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,冷藏一段时间直接生食,这样的生腌水产品在网上备受推崇。但自制生腌水产品制作环节的风险较难控制,食用需谨慎。专家指出,醉制加冷藏的方式只能暂时抑制部分微生物,达不到彻底杀灭微

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中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

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

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

中共青岛市委宣传部 青岛市文明办

养生分享

我的养生“十不过”

一、穿不过多。

二、食不过饱。

三、劳不过累。

四、逸不过安。

五、喜不过甚。

六、怒不过暴。

七、对后代要求不过高。

八、名不过贪。

九、利不过贪。

十、养生不过苛。

一、穿不过多。

二、食不过饱。

三、劳不过累。

四、逸不过安。

五、喜不过甚。

六、怒不过暴。

七、对后代要求不过高。

八、名不过贪。

九、利不过贪。

十、养生不过苛。

欢迎扫码加入  
老年生活报“健康之路”微信群,学习健康知识,分享健康心得。

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、患者应有救治经验的正规医院评估用药指征。

微信扫码 二维码添加好友,发送答题即可领取红包。

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(畅直安),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