

健康提醒

家里不必大量囤甲流试剂盒

目前正值流感季,甲流抗原试剂盒成了热门商品。北京佑安医院感染综合科主任医师李侗曾提醒:甲流抗原检测存在一定比例“假阴性”结果,家庭没有必要“囤货”,以免误判、耽误病情,高风险人群应及时进行抗病毒治疗。

“其实甲流抗原检测与新冠抗原检测的原理是相同的。”李侗曾说,甲流抗原检测的优点是快、方便,但其也有明显的缺点:敏感度偏低,容易出现“假阴性”。“一般标本中的病毒量较大时,通过抗原检测才能测出。”李侗曾介绍,抗原检测通常在发病阶段,即出现症状的第1天至第5天较容易检测出阳性,“潜伏期或无症状期一般都测不出来。”

基于抗原检测的这个特点,李侗曾认为,即使在流感季,家庭也没有必要大量备甲流抗原自测试剂盒,更没有必要“囤货”。“流感具有明显的季节性。临床上,医生通常通过是否处于流行季节、患者是否与流感病例有接触史、是否具有流感样症状等条件进行判断。如果自行购买试剂盒,测出了‘假阴性’的结果,反而可能造成患者对自身情况的误判,进而延误病情。”

■建议:社区医院可适当储备

李侗曾建议社区医院可应居民需求适当储备抗原试剂和抗病毒药物,“关口前移,居民诊断治疗可以就近在社区解决,或通过互联网医疗的方式就诊。避免患者来回跑医院折腾,排队还有交叉感染的风险。”他表示,尤其是老年人、基础病患者、儿童、孕妇等流感重症高风险人群,要尽早进行抗病毒治疗以降低发生重症的风险。

孙乐琪

读报答题领红包

- 有哪些方法可以杀灭结核菌?(多选)
- A、煮沸和高压蒸汽消毒是最有效的杀灭结核菌的方法。
- B、结核患者用过的物品,可以放在强阳光下直晒半日,基本上可以达到消毒的目的。
- C、可以使用酒精来进行皮肤消毒。
- D、常用的“84”消毒液,用0.5%的浓度15分钟大多数情况下可以杀死结核菌,如果结核菌是混在痰液中的,则效果不佳。

微信扫描二维码添加好友,发送答题即可领取红包。



美德健康生活方式 公益广告

孝老爱亲

以孝为先 敦亲睦邻 家和事兴



中共青岛市委宣传部

乱花渐欲迷人眼
当心“过敏”找麻烦

记者 崔佳佳

草色青青柳色黄,桃花历乱李花香。趁着周末出去踏青赏花成了不少市民的春日休闲娱乐方式。然而记者从青岛市多家医院了解到,近期因为花粉过敏就诊的患者明显增多,不少过敏体质的人正被“赏花病”缠上。春季赏花该注意哪些问题?如何防范“花粉疾病”?青岛眼科医院膜病科主任董燕玲、青岛市市立医院聊城路院区(青岛市老年病医院)耳鼻喉科副主任医师战晨光给出了解答。

过敏性鼻炎

过敏性鼻炎患者增多
远离“过敏原”是关键

据战晨光介绍,春季气温回暖,各种病菌繁衍,此时空气中弥漫着花粉、灰尘和细菌,在风的作用下,快速传播,使得游人不停打喷嚏,不停流鼻涕,有的患者还伴有咳嗽等症状。花粉过敏的主要症状是鼻痒、鼻塞、打喷嚏、流清水样涕,部分病人可伴有眼痒、耳痒、上颚痒、咽痒、皮肤瘙痒、荨麻疹等,严重者还会伴有咳嗽、胸闷、气短与呼吸困难。花粉过敏有很强的时间规律性。主要分为两个大的高峰期,一个是春季花粉期,一个是秋季花粉期。

如何预防过敏性鼻炎

专家建议,春季外出游玩时应做好物理防护,戴好帽子、口罩、眼镜等,避开过敏原,过敏体质的人尽量不要去草木繁盛的地方。预防过敏性鼻炎,除了要注意避免接触花粉等过敏原外,还应做到在温差较大时及时添加衣服,以防止受外界寒冷空气的不良刺激;保持居室清洁卫生,以保持室内的空气干净;平时坚持适当的体育锻炼,以提高身体素质,增强自身抵抗能力。另外,养成良好的生活习惯,健康饮食、规律作息,早睡早起、不熬夜,在一定程度上也能够减轻花粉期的过敏症状。

过敏性鼻炎不要和感冒混为一谈

不少人出现打喷嚏、流鼻涕等症状多会误以为这是季节交替引起的感冒,但往往忽略了另一种情况——过敏性鼻炎。感冒和过敏性鼻炎如何区分呢?

专家表示,过敏性疾病是一种慢性病,是外界的某种或某些过敏原进

过敏性结膜炎

奇痒无比、流泪 小心过敏性结膜炎

什么是过敏性结膜炎?据董燕玲介绍,过敏性结膜炎,是结膜对过敏原刺激产生超敏反应所引起的一类疾病,临床上常见的过敏性结膜炎可分为季节性过敏性结膜炎和常年性过敏性结膜炎。

季节性过敏性结膜炎主要是由于接触室外环境过敏原,如各种来源(树、花、草)的花粉或种子,往往在每年春夏达到高峰。常年性过敏性结膜炎则主要因为接触室内过敏原如尘螨、宠物及其皮屑、羽毛、真菌等。主要症状有眼痒、伴随视线迷糊、视力下降、畏光等,其中眼痒是多数过敏性结膜炎患者的感受,儿童患者可表现为揉眼或频繁眨眼。但揉眼并不能改善病情,反而会越揉越痒。

得了过敏性结膜炎该怎么办?远离过敏源。脱离过敏源是最为理想有效的治疗手段。然而,多数过敏患者并不一定能查出确切的过敏源,这也使得过敏性结膜炎往往反复发作,不易根治。若不能避免,在春季到来时,外出佩戴口罩和护目镜可有效隔离过敏原。因此,保持环境卫生很重要,要注意通风,外出回家后立即清洗双手、面部及鼻腔,避免用手揉眼睛和触摸眼周皮肤。

物理治疗。可采用眼睛局

花粉过敏还能种花养草吗

花粉过敏患者,还能在家中养些花花草草吗?清华大学附属北京长庚医院耳鼻喉头颈外科副主任医师秦贺给出肯定的答案,家里养的花草大多不是主要过敏原。

春季致敏花粉有榆树、杨柳、柏树、白蜡、桦树和松树等,家里养的花草大多不容易引起过敏反应。秦贺表示,“风媒类植物是常见的过敏原,即通过风来传播花粉的植物。通过蜜蜂来授粉的植物,像桃花、杏花等则不容易引起过敏反应,也不是常见的过敏原。”但花粉过敏患者家中不要摆放气味过重的花草,否则会加重过敏症状。

张秀兰

赏花季美丽缤纷
过敏人群苦不堪言

71岁的读者胡女士是一个过敏性体质的人,每年到了春暖花开,朋友约着出去赏花的时候,自己总是羡慕得不得了,但又害怕自己的过敏性鼻炎发作,“特别不喜欢那些花粉、柳絮、杨树毛毛,一旦进了鼻子就开始打喷嚏、流鼻涕。”前不久,有老同学从外地来到青岛,带着朋友到网红赏花打开地“打卡了一圈”,晚上回家后就开始大量流清鼻涕、喷嚏频发,“以往我比较注意,出门都戴口罩,朋友来了高兴,又合影又拍视频的,就把口罩摘了,结果就中招了”。



相关链接

这些“有毒”花卉要当心

前两天,市民刘女士和朋友去了郁金香花丛中赏花拍照。没想到回家的路上她就开始头晕,吃完晚饭后更是呕吐不止。第二天她赶到医院就诊,医生经检查,发现其血压偏低,脸上、身上出现了很多红疹。郁金香花朵本身含有毒碱,接触时间过长可能会出现头晕,甚至会呕吐,再加上刘女士为过敏体质,更容易引起过敏反应。

专家提醒市民,除了郁金香有毒之外,还有一些其他的花卉也有毒,比如百合、夹竹

健康课堂

科学防治,远离结核病

3月24日是“世界防治结核病日”。结核病是由结核分枝杆菌侵入人体后引起的一种慢性传染性疾病,以肺结核最常见,为主要通过飞沫传播的呼吸道传染病。许多人对肺结核并不了解,甚至认为肺结核已经被消灭,然而,肺结核依然是一种严重危害人类健康的呼吸道传染病。针对结核病的相关问题,青岛市疾控中心专家给出了解答。

哪些方法可以杀灭结核菌?

煮沸和高压蒸汽消毒是最有效的杀灭结核菌的方法。

结核患者用过的物品,可以放在强阳光下直晒半日,基本上可以达到消毒的目的。

暴露的结核菌在与70%的酒精接触5-30分钟后可以被杀死,因此可以使用酒精来进行皮肤消毒。

常用的“84”消毒液,用0.5%的浓度15分钟大多数情况下可以杀死结核菌,如果结核菌是混在痰液中的,则效果不佳。

哪些人容易患上肺结核?

痰涂片阳性肺结核患者的密切接触者人群是高危人群。通常包括共同居住的家人、同一办公室的同事、同寝室的同学,也包括共同在封闭的空间中居留达一定时长(通常为8小时以上)的人群。

免疫力低下的人群。主要包括艾滋病感染者及艾滋病患者;各种危

绝大多数肺结核患者,如果能早期诊断、按时服药、规律并全疗程治疗,是可以治愈的。但是,若肺结核可疑者未及时就诊,或一开始不知道自己患了什么病导致延误了最佳治疗时间,便会影响治疗效果。如果治疗过程中未规律服药或中途放弃治疗,便会造成治疗失败甚至转为耐药肺结核。

如何预防肺结核的传播?

肺结核可疑者要尽早到结核病定点医院医疗机构就诊,学生和老年人等重点人群要定期体检或进行症状筛查;尽快让肺结核患者接受正规的抗结核治疗;对肺结核患者居住的房间或用过的物品进行消毒;加强开窗通风,尽量让阳光照进屋子里,可有效预防呼吸道传染病。保持良好的个人卫生习惯,勤洗手,不随地吐痰,打喷嚏、咳嗽时用手帕捂住口鼻或者戴口罩。加强锻炼、规律作息、健康饮食,提高自身免疫力是避免被感染的重要手段。

崔佳佳

“反对浪费 崇尚节约”公益广告



适量取餐

青岛市精神文明建设委员会办公室