



世界流感日

# 流感,老年人到底怎么防



## 1 流感的特点是什么

流感主要通过呼吸道飞沫传播,具有发病率高、传播快、易感人群广泛的特点。潜伏期通常为1-7天,一般为2-4天。其主要症状包括发热、头痛、肌肉痛和全身不适,体温可达39-40℃。在发热前,患者通常会出现畏寒、寒战的情况,伴随着全身症状如肌肉关节酸痛、乏力和食欲减退等。

## 2 如何区分流感和感冒

流感病毒主要分为甲、乙、丙三型,而目前引起季节性流行的主要是甲型和乙型流感病毒。与普通感冒相比,流感患者通常在发热时体温较高,病程持续时间更长,全身症状更为严重。在严重情况下,流感可能导致会导致重症肺炎、呼吸衰竭

11月1日是“世界流感日”。秋冬季为流感高发季节,研究显示:在流感流行期,人群对流感病毒普遍易感,但老年人感染流感后发生重症甚至死亡的风险更高。为帮助老年朋友健康度过流感流行期,医生提醒加强健康防护。

等并发症。

## 3 感染流感后如何治疗?

如果被确诊为患有流感,或者出现高度疑似流感的症状,应及时就医并按医生的建议进行治疗。常规治疗方法包括休息、充足的饮水、使用退热药物来缓解发热和不适感。对于病情较重或有并发症风险的患者,医生可能会考虑使用抗病毒药物来减轻症状和缩短病程。此外,及时的支持性治疗也很重要,包括补充水分、维持营养、控制相关症状等。

## 4 流感对老年人危害严重

许多老年人患有不同程度的心脑血管疾病、高血压、肺气肿、慢性支气管炎、哮喘、糖尿病、肝病、肾病或肿瘤等疾病。流感容易诱发和加重这些慢性病症状及病情。由于老年人免疫力较

低,更容易出现流感重症。通常流感重症可以出现病毒性肺炎、心脏和神经系统损伤、继发细菌性肺炎和其他病原体导致的肺炎、急性呼吸窘迫综合征、呼吸衰竭、休克、弥漫性血管内凝血、慢阻肺、心肌炎、多器官功能衰竭等一系列严重并发症,甚至可以导致死亡。

## 5 老年人如何预防

1. 尽量避免前往人员密集、空气污浊的场所。外出时,根据天气情况,随时增减衣物,以免受凉。
2. 远离有发热和咳嗽症状的人员,如果家人或者陪护人员出现咳嗽、发热等流感样症状时,尽量与老人分开居住,接触时要戴口罩。
3. 养成良好个人卫生习惯,勤洗手;遵守咳嗽礼仪,咳嗽打喷嚏时,用纸巾遮掩口鼻,不随地吐痰。

4. 科学佩戴口罩,出现发热、咽痛、咳嗽等流感样症状期间;前往医疗机构就诊、陪护时;乘坐公共交通、前往人群密集场所时建议佩戴口罩。

5. 保持家中空气流通,每天开窗通风2-3次,每次半小时。开窗通风时,注意防寒保暖。

6. 患有慢性病的老人,备齐常备药,按时服药。

7. 注意合理膳食,一日三餐规律,保证新鲜蔬菜水果的摄入。要注意及时给身体补充水分。适量吃一些能增强机体抵抗寒冷的富含蛋白质及高热量的食物,但一定要注意均衡饮食。

8. 适量运动,尽量保持心态平和,注意休息,保持规律的生活习惯,保证充足的睡眠,不吸烟,不饮酒。

9. 要密切关注自己的健康状况,出现发热和急性呼吸道感染等异常症状,及时就医。

10. 接种流感疫苗是目前预防流感最有效的手段,可以显著降低接种者患流感和发生严重并发症的风险。老年人在身体条件允许的情况下应坚持每年接种。宗合

## 千万别把阑尾炎当胃病治

前段时间,77岁的张先生感到腹部胀痛不适,以为是胃病,便去药店买了几盒胃药,在家服用。吃了4天后,腹痛症状逐渐加重,张先生疼得难以忍受,家人将他送到医院。检查发现,他患上急性阑尾炎伴泛发性腹膜炎,需要手术治疗。

医生表示,张先生的这种情况并非个例。阑尾炎导致的腹痛,开始在上腹部、胃区或脐周,患者不能准确辨明疼痛的确切部位,所以患者很容易将阑尾炎当成胃病,自行在家吃药、打针。老年人患阑尾炎后,诊断困难、易误诊,加之老年人免疫力低下,病情发展快,短时间很可能出现阑尾化脓、穿孔,严重者可导致感染性休克,甚至危及生命。

胃病和阑尾炎的症状有啥不同?胃部疾病种类较多,主要由幽门螺杆菌感染引起,易造成胃黏膜细胞受损、炎症病变,炎症刺激胃黏膜,患者胃区可能出现钝痛、灼热痛、胀痛或者饥饿不适,同时伴随反酸、烧心等症状,经胃药治疗后症状大多可缓解。阑尾发炎腹痛之后,大多数病人会伴有恶心、呕吐、心慌,腹痛部位通常会由胃区、上腹部逐渐下移,最后固定于右下腹。咳嗽、打喷嚏或按压时,右下腹都会疼痛,严重时会出现发烧。一旦出现上述症状一定不能掉以轻心,要及时到正规医院就诊。 邹影

## 肝功能异常竟是得了风湿病

起的一种典型的慢性肝胆疾病,这是一种风湿病。研究认为,自免肝女性高发,发病高峰期在10~30岁和40岁以上。医生介绍,自免

肝主要分为慢性肝炎和肝硬化两个阶段。在慢性肝炎阶段,患者可能会出现食欲下降、乏力、体重减轻、黄疸等症状。如果病情未得

到有效控制,持续的肝脏炎症和损伤可能逐渐发展为肝硬化。

发现肝功能异常,又找不到病毒、酒精、药物等因素,或同时伴有其他自身免疫性疾病时,应及时到风湿科就诊。 王守军



微信扫一扫 游戏玩起来 看图猜成语

答案见下期中缝,也可关注“老年生活报”微信,回复“241101”查询本期答案(可扫描本报一版上方二维码)

10月30日 6版中缝答案 《看图猜成语》: 1、丢三落四; 2、每况愈下; 3、三顾茅庐; 4、十拿九稳; 5、随心所欲; 6、月下老人。

山东省老年国际旅行社 66988553 13306484027 66988549 55715169

### 独立班 “甄” 一价俄罗斯

克里姆林宫、金环谢尔盖耶夫小镇、莫斯科地铁体验、卡罗明斯科娅庄园、冬宫、夏宫花园、埃尔金岛、彼得保罗要塞、察里津诺庄园、红场、列宁墓、青铜骑士像、涅瓦大街、阿芙乐尔巡洋舰(外观)、普希金故居(外观)、麻雀山观景台、阿尔巴特大街、莫斯科国立大学双飞9日 11月7/13/22日 6999元

湖北-黄鹤楼、红楼、户部巷、东湖、两坝一峡(葛洲坝、三峡大坝、西陵峡)、体验水涨船高的震撼、恩施大峡谷、梭布垭石林、龙鳞宫、女儿城双卧7日 11月9/14/19/24日 1380元起

桂林-三星豪华游船全景漓江、冠岩风景区、古东瀑布、竹筏多人漂流、十里画廊、月亮山、象鼻山、日月双塔、阳朔西街双飞5日游 满20人独立成团 11月11/17/22日 2580元

张家界-长沙韶山、毛泽东故居、张家界森林公园(袁家界、金鞭溪)、天门山、黄龙洞、芙蓉镇、凤凰古城、土司王府、夜游沅江双飞6日一价全含0自费 0景交0超市0苗寨0年龄限制、安排2+1豪华大巴;特别赠送:魅力湘西歌舞表演、黄龙洞VIP通道、景区必乘景交、凤凰VIP接驳车 11月8/16日 3180元

西双版纳-原始森林公园、野象谷、热带花卉园、勐泐大佛寺、告庄星光夜市、傣族风情文化园双飞5日直飞版纳,深度漫游、赠送价值199元/人告庄旅拍、湄公河水底世界、傣族特色泼水活动;满20人独立成团 11月14/21日 2580元

福建-滕王阁、金湖景区、明清园、寨下大峡谷、地质博物苑、上清溪景区竹筏漂流、耕读李家、尚书第、泰宁古城、红军街双卧7日品质纯玩 全程当地优质四星酒店 升级一晚特色餐 11月12/20/27日 2580元

### 独立班 海南新时光

5A蜈支洲岛、4A亚龙湾天堂森林公园、5A天涯海角、亚龙湾国际玫瑰谷、南山文化旅游区、文笔峰盘古文化旅游区双飞6日

独家安排海南本帮菜、文昌鸡特色餐、11月10/17/20日 赠送定制海鲜餐、赠送大型红色实景演出 《红色娘子军》、满20人独立成团 3280元

韩国-松岛中央公园、景福宫、青瓦台、汝矣岛公园、北村韩屋村、海苔博物馆+韩服摄影、仁川中华街+炸酱面博物馆、松月洞童话村双船5日经典景点畅游无忧 邮轮直达韩国仁川码头 11月11/18/25日 849元

日本-清水寺、富士山五合目、地震体验馆、河口湖红叶回廊、忍野八海、鹤岗八幡宫、镰仓高校站前、镰仓小町通、秋叶原动漫街、浅草寺、晴空塔(远观)、皇居二重桥、银座、奈良公园、东大寺、心斋桥商业街、道顿堀美食街双飞6日青岛起止 专业领队 优选山航航空 往返直飞 当地四星酒店一晚温泉酒店 11月20日 4680元

澳大利亚新西兰-菲兹路易公园、皇家植物园、墨尔本大学、旧国会大厦广场、维多利亚托鲁瓦湖、利亚国立美术馆、涂鸦街、美沿海之大洋路一日游、小红帽灯塔、洛恩小镇、阿波罗湾、吉普森台阶、十二门徒、洛克阿德大峡谷、伊甸山、工党纪念碑、玛塔玛塔小镇、库瑞公园、爱歌顿农场、红树林、市政府花园、世博会旧址、可伦宾野生动物园、蓝山国家公园、回音谷、海德公园、悉尼歌剧院、悉尼海港大桥、悉尼皇家植物园10日艺术圣殿 亲近自然 全程四星酒店 精选优秀领队 11月28日 12月5/12/19/26日 24800元

西班牙葡萄牙-圣家族大教堂、奎尔公园、米拉之家、巴特罗之家、科学艺术城、瓦伦西亚主教堂和塔楼、阿尔拜辛区、龙达、西班牙广场、塞维利亚大教堂、塞维利亚大王宫、黄金塔、罗西欧广场、航海发现纪念碑、贝伦塔、热罗尼莫斯修道院、马德里西班牙广场、圣米盖菜市场、马德里皇宫12日含签证含联运 全程精选四钻酒店 品质无忧 赠送转换插头 WIFI服务 12月12日 9999元