

甲流暴发,老年人要注意啥



进入严冬后,流感也进入了高发期。国家流感中心的数据显示,第50周(12月9日—15日),监测点流感病毒阳性率持续上升。医院里的流感病人也逐渐增多起来。元旦春节即将到来,人们外出聚会机会增多,该如何预防流感?网上的抗病毒“明星药”各有什么特点?有关专家进行了详细解答。

流感发病率上升,98%以上为甲流

“我身边的人都中招了。”近日,有网友吐槽流感传染性太强。据了解,目前的确进入了流感的高发期,中国国家流感中心的数据显示,2024年第50周,南、北方省份流感病毒检测阳性率继续上升。全国共报告114起流感样病例暴发疫情。监测报告显示,目前的流感绝大多数为甲流。

甲流有什么症状,48小时内及时用药

甲流是甲型流感病毒引起的急性呼吸道传染病。从临床上看,甲流与感冒不同,与肺炎支原体感染也不同。专家表示,甲流主要有以下症状:

- 1、**发热**:这是甲型流感最常见的症状之一,体温通常在38℃以上。
- 2、**咳嗽**:甲流患者常出现咳嗽,干咳或伴有痰液。
- 3、**喉咙疼痛**:可能会感到咽喉疼痛或不适。
- 4、**鼻塞或流涕**:可能会出现流鼻涕、鼻塞或打喷嚏。

5、**头痛**:可能会感到头痛或身体疲惫无力。

6、**肌肉和关节疼痛**:会出现肌肉和关节疼痛。

7、**呕吐和腹泻**:有时候甲型流感也会伴随恶心、呕吐和腹泻等胃肠道症状。

专家表示,一旦出现甲流症状,建议早期(发病48小时内)及时使用抗病毒药物治疗,可以减缓症状,缩短病程。尤其是高危人群,比如患有基础疾病、65岁以上老人等,这是因为高危人群感染甲流,容易发展为重症,合并肺炎或低氧血症、呼吸衰竭、中毒性休克及多脏器功能不全或多脏器功能衰竭死亡。

目前,用于治疗流感的抗病毒药物主要有以下几种:

1、**RNA聚合酶抑制剂**。药物有玛巴洛沙韦,其特点是口服制剂,代谢物半衰期长,治疗疗程短,只需服用一次。

2、**神经氨酸酶抑制剂**。药物有奥司他韦、扎那米韦、帕拉米韦,其特点是奥司他韦和扎那米韦主要用于治疗成人和儿童的

甲型和乙型流感;帕拉米韦用于成人和儿童的甲型和乙型流感,特别是对于严重病例。

3、**凝血素抑制剂**。药物有阿比多尔,其特点是口服制剂,通过抑制流感病毒血凝素的活性,阻止病毒进入人体细胞内,从而发挥抗病毒作用。

假期将至 做好防护

元旦、春节假期将至,人员流动将大幅上升,聚餐、聚会等活动增多。专家建议公众采取科学防护措施,包括健康出行,乘坐公共交通工具或前往环境相对密闭、人群密集的公共场所时科学佩戴口罩;积极接种疫苗,尤其是老年人、慢性基础疾病患者等人群;保持良好个人卫生习惯,勤洗手或用消毒纸巾擦手;注意食品卫生和饮水卫生;注意自我健康监测,如出现呼吸道感染症状,建议尽可能居家休息,避免参加聚集性活动;假期有境外旅行计划的人员,应提前关注目的地传染病流行情况,做好个人防护,出入境做好个人健康申报等。 顾天成 张华

敲打膻中穴有讲究

有些人在情绪激动时,会不自觉地捶胸顿足。中医认为,捶打胸口能宣泄郁结之气,因为胸口处有一个神奇穴位——膻中穴,按揉、敲打该穴位,可宽胸理气、调心疏肝。

专家介绍,虽然敲打膻中穴有助于宣泄郁结之气,但并非随意敲打就能达到效果。首先,要找准穴位,膻中穴位于人体胸部正中线上,两乳头连线的中点处。其次,敲打时要保持适中的力度和频率,以敲击完成后局部皮肤红而不肿为宜。再次,敲打频率不宜过快,要与心律同步为宜,建议每天敲打3次左右,每次10~20分钟为宜。

王敏

警惕坏习惯偷走你的气血

气血充足,生命力就旺盛;气血不足,体力精力都会有所下降。好好休息能促进气血生成,恢复活力,但一些不经意的习惯看起来是放松,其实很耗损气血。

经常刷短视频

中医认为“久视伤血”,这里的血就是肝血。眼睛能看得清楚,全靠肝血滋养和肝气疏泄。如果肝血不足了,眼睛就容易干涩。有的人看短视频一看数小时,过度用眼会调动更多的肝血,加上久坐不动,容易出现气血瘀滞。

建议:每天看手机的时间最好不要超过2小时,还可以多转转眼球,勤刮眼眶,双手握成空拳,由内向外刮动上下眼眶,直至产生酸胀感。

老躺着想事情

“思伤脾”,思虑过度会造成脾的运化失常,时间长了,脾气就会变得虚弱,人体气血化生就会不足。思虑过度还

会伤心神,容易出现心悸、健忘、失眠等症状。肝脏具有藏血功能,反复在一件事情上计较、忧虑和懊悔都会消耗自身气血。

建议:传统医学认为“精神内守,病安从来”。说的是内心清净,不拘泥于琐事,便能活得健康。脑力劳动者不妨给自己设置一个“私人时间”,专注于自我,做做正念训练、瑜伽等,别太追求完美,培养一颗面对生活百态的大心脏。

泡脚出一身汗

睡前泡泡脚,暖身助眠,但如果因为水温高或泡脚时间长而出大汗,这种做法就很伤身体了。因为身体过热会导致阳气升发,气血外张;泡至出大汗,会加重津液耗损,使气血亏空。

建议:泡脚的水温不要超过40℃;时间最好控制在20分钟以内。泡脚至身体微微出汗即可。 科南

名医论道

肺癌基因检测,你了解多少

肺癌是中国发病率、死亡率最高的癌症。肺癌根据病理分型,分为小细胞肺癌和非小细胞肺癌两大类,其中非小细胞肺癌又可分为腺癌、鳞状细胞癌、大细胞癌、腺鳞癌等,很多肺癌患者需要进行一项检查——基因检测。

什么是基因检测?

基因检测就是通过组织、体液、血液等检测,经提取和扩增其基因信息后,对被检测者细胞中的DNA分子的基因信息进行检测。基因检测结果能够指导靶向治疗,医生通过对基因检测结果进行分析,判断患者是否适合靶向治疗。

肺癌常见的基因检测方式有哪些?

术中肿瘤样品:肺癌手术中中得到肿瘤样本。

穿刺活检样品:在局部麻醉下,使用很细的针刺入肺部肿块,来获取少量细胞用于分析。这样创伤很小,可以避免不必要的手术,对患者影响小。

液体活检:通过分析血液或胸水中的癌细胞或癌细胞释放的DNA进行分析。

哪些肺癌患者需要进行基因检测?

在疾病刚确诊时进行基因检测,可以为患者制定最优的一线治疗方案;当疾病进展时,大概率是发生了靶向药物的耐药性,而耐药性往往又与基因突变密不可分,可以通过二次基因检测的方式,查看新的基因情况,指导临床治疗。

肺癌常见的靶向药物有哪些?

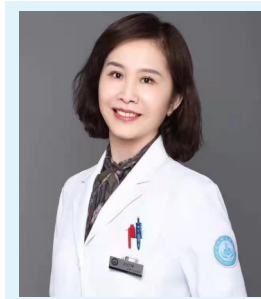
夜间频繁抽筋怎么办

口服中药+泡脚有效

“医生,我这腿老抽筋,痛得不行,夜里抽起来更是痛得受不了,觉也睡不好。”陈女士在一次就诊中告诉医生,天冷之后自己的腿经常抽筋。

医生对陈女士的既往病史了然于心:重度骨质疏松、高血压,平常一直在服用钙片和降压药。医生告诉陈女士,抽筋是肌肉痉挛,目前机制不明,但主要诱因是很明确的,主要是着凉、缺钙和下肢动脉粥样硬化。

很多老年人都有骨质疏松,很容易导致缺钙,再加上老年人常伴有高血压、冠心病或糖尿病,全身血管都存在动脉粥样硬化的情况,所以老年人是抽筋的高发群体。着凉容易引起腿部肌肉强烈收缩和血管突然痉挛,抽筋就很容易发作了。医生为她开了1周补肾健脾活血的口服中药。在中医里,肾主骨,脾主肌肉,补肾健脾就是起到强健骨



瘤科
时红萍
菏泽市立医院 肿瘤科

EGFR是中国肺腺癌人群的常见靶点;常见的TKI药物包括一代吉非替尼、埃克替尼、厄洛替尼;二代阿法替尼;三代奥希替尼、阿美替尼、伏美替尼。

在肺癌中ALK突变最常见的突变点是EML4-ALK,ALK的靶向药物一代药物克唑替尼;二代:艾乐替尼、色瑞替尼、布加替尼、恩沙替尼;三代药物劳拉替尼,适合对其他ALK耐药的晚期NSCLC患者。

ROS1是原癌基因酪氨酸激酶,ROS1基因突变阳性与ALK突变阳性的NSCLC患者具有相似性的临床特征。ROS1靶向药包括克唑替尼、恩曲替尼、塞瑞替尼、劳拉替尼。

肺癌患者使用靶向药物的效果?

主要看药物的疗效,效果因人而异。第一代药物如果有效,平均用药12~18个月能够控制,如果复发,40%左右的患者有机会更换2~3代药物。少数患者可以持续2~4年,甚至终身有效。

(本栏目由山东省老年学与老年医学学会协办)



微信扫一扫
游戏玩起来
看图猜成语

①

百万



②



表里

③



④



⑤



⑥



答案见下期中缝,也可关注“老年生活报”微信,回复“241230”查询本期答案(可扫描本报一版上方二维码)

12月23日
6版中缝答案
《看图猜成语》:
1、顶天立地;
2、飞蛾扑火;
3、狗急跳墙;
4、天罗地网;
5、悬崖勒马;
6、引狼入室。

徐小翔