

□ 健康热线

儿童免疫力差 防流感可接种流感疫苗

儿童由于年龄小,免疫力差,是流感易感人群,那么什么是流行性感冒?流感是如何传染上的?2月22日上午,本报健康热线0551-62623752,邀请了合肥市第三人民医院儿科副主任医师王艳玲与读者交流。

□ 傅喆 记者 马冰璐 文/图

流感与普通感冒不一样

读者:什么是流行性感冒?主要有哪些症状?

王艳玲:流行性感冒(简称流感),是一种由流感病毒引起的常见急性呼吸道传染病,具有传播速度快,流行范围广,人群普遍易感等特点。典型的临床症状为:急性高热、四肢酸痛、乏力、头晕、头痛、咽痛、咳嗽及胃肠不适如呕吐、腹痛等全身症状。流感与普通感冒不同,普通感冒症状轻微,多以咽痛、咳嗽、鼻塞等呼吸道系统为主要表现,往往无全身症状;而流感表现高热、畏寒、头痛、四肢酸痛、疲乏、腹痛、呕吐等全身症状较重,往往急起高热,且发热不易退,退后易反复升高,流感一般症状持续1周左右,发热需3天以上才能缓解。普通感冒大多3~4天能痊愈。

流感患者和隐性感染者是主要传染源

读者:流感是如何传染上的?

王艳玲:流感患者和隐性感染者是主要传染源;主要通过空气飞沫在人与人之间传播,咳嗽、打喷嚏、谈话时喷出的小雾粒传染最明显;也可通过口腔、鼻腔、眼睛等处黏膜直接或间接接触传播;此外,接触患者呼吸道分泌物、体液和污染病毒的物品也可引起感染。流感的潜伏期一般为1~7天,多数为2~4天;从潜伏期到发病的急性期均有传染性,其中病初2~3天传染性最强,流感病毒在呼吸道分泌物中可持续排毒6~8天,重症者可长达2周。任何年龄人群都可能感染流感病毒,大多数人症状较轻或隐性感染,具有自限性。儿童由于免疫力



王艳玲:副主任医师,擅长儿科呼吸系统、消化系统疾病及儿童性早熟、矮小症的诊断与治疗。

较差,容易造成严重后果,甚至死亡,因此,应注意预防或接种疫苗。

接种流感疫苗可预防和控制流感

读者:如何预防流感?

王艳玲:1、保持良好的个人卫生习惯,勤洗手,每天开窗通风数次,保持室内空气流通。2、均衡饮食、适量运动、保证充足休息,避免过度疲劳、熬夜,保持良好的身体状况。3、避免与流感样症状(发热伴咳嗽或全身酸痛)人员密切接触。出现流感样症状的患者应及时就医,尽量避免到人群聚集场所或参加聚会活动,如需近距离接触他人时,应戴口罩,咳嗽或打喷嚏时用纸巾、毛巾等遮住口鼻,避免飞沫污染他人。4、接种流感疫苗是预防和控制流感的主要措施之一,推荐在流感流行季节之前接种流感疫苗。

八旬老人遵循自然规律,不贪吃不贪凉

星报讯(记者 祁琳)家住合肥市包河区马鞍山路附近的陈爷爷今年已经80多岁了,他与老伴一起生活,两人虽然到了这个年纪,但是走起路来干起活来非常干练。

陈爷爷与老伴每天都有各自忙活的事情,老伴在附近一处在建工地边开辟了一块菜地,每天忙个不停,陈爷爷则每天在家摆弄花草,

收拾一些废弃的物品想办法重新利用。

在养生上,陈爷爷有着自己一套说辞,“人不能贪,不能贪吃,不能贪凉。”在陈爷爷看来,人的一生吃多少都是一个定量,不能多吃,给身体增加负担,要根据自然规律增减衣物,“热了不能一下子全脱了,冷了就要慢慢加上衣服。”

减轻“腰龄”从日常生活开始

星报讯(记者 马冰璐)如今,腰痛已不再是中老年人群的“专利”,近些年来,不仅腰痛的总体发病率逐年升高,发病年龄也有年轻化的趋势。不少年轻人的“腰龄”甚至远超“年龄”。安医大一附院康复医学科主任高晓平提醒,减轻“腰龄”从日常生活开始,比如保持正确坐姿、注意腰背部保暖等。

有文献报道,早在20岁之前椎间盘即开始蜕变,尤以腰椎间盘为主,原因是腰椎处于整个脊柱的低位,又处于胸椎、骨盆两个不活动节段的中间,加之腰椎本身活动幅度较大,使得腰椎在静止和动态时负载

更重。20岁之前人体可能还未发育完全,但腰椎已承受十几年的压力出现退化的趋势,20~30岁之间部分人的腰椎已有明显的蜕变。

如何减轻“腰龄”呢?高晓平建议,可从日常生活着手,比如保持正确坐姿、坚持适当运动、保证充足的睡眠、注意腰背部保暖,选择合适的床垫、舒适的卧位和合适的鞋子等,“人们通过日常生活中生活方式的改变可以有效地延缓腰椎的蜕变,也可以缓解腰痛症状。尤其对于青少年,良好的生活习惯可以为他们保持健康的脊柱,远离腰痛。”

□ 健康指南

春季如何预防常见传染病

春季是疾病特别是传染性疾病的多发季节,一旦出现较容易传播,对大家的工作带来影响,因此我们有必要对春季常见传染病的预防措施有所了解。

1、定时开窗自然通风。可有效降低室内空气中微生物的数量,改善室内空气质量,可用食醋喷洒或熏蒸进行室内空气消毒,个人用品毛巾、牙刷、餐具应定期消毒或更换。

2、接种疫苗。常见的传染病现在一般都有疫苗,进行计划性人工自动免疫是预防各类传染病发生的主要环节,预防性疫苗是阻击传染病发生的最佳积极手段。

3、养成良好的卫生习惯。保持工作、生活场所卫生;饭前便后以及外出归来一定要按规定程序洗手;打喷嚏、咳嗽和清洁鼻子应用卫生纸掩盖,用过的卫生纸不要随地乱扔;勤换、勤洗、勤晒衣服、被褥;不随地吐痰,个人卫生用品切勿混用。

4、加强锻炼,增强免疫力。春天人体新陈代谢开始旺盛起来,正是运动锻炼的好时机,积极参加体育运动,经常锻炼增强抵抗力。

5、生活有规律。劳逸结合,保证睡眠,对提高自身的抵抗力相当重要。

6、衣、食细节要注意。春季气候多变,乍暖还寒,适时增减衣服;合理膳食,宜清淡、高维生素,宜多食些富含优质蛋白及微量元素的食物。要减少对呼吸道的刺激,要多饮水。

7、切莫讳疾忌医。由于春季传染病初期多有类似感冒的症状,易被忽视,因此身体有不适应及时就医,特别是有发热、皮疹症状,应尽早明确诊断,及时治疗。 □ 江锐 整理

□ 一周病情

早春时节寒意不减 注意!别“中招”感冒

星报讯(记者 马冰璐)早春时节,天气变化多端,是感冒的高发季,最近,各大医院的呼吸科都排起了长队,“中招”的多为老人和孩子。合肥市一院呼吸内科主任李秀提醒,虽然眼下已是早春时节,但不要过早减衣,要注意保暖。

“常言道,春捂秋冻。眼下虽已是早春时节,但气温仍比较低,市民不要过早减衣,仍要注意保暖。”李秀提醒,对于感冒这个看似很寻常的病,切不可麻痹大意、掉以轻心,尤其对于老年人、婴幼儿、孕妇及一些有其他疾病的人来说,随感冒而出现的并发症甚至会对生命产生威胁,应及时来医院就诊、检查。

李秀建议,预防感冒还要注意远离病源,特别是抵抗力差的市民,要尽量避免去人员密集或空气污浊的公共场所,经常开窗通风,保持室内空气新鲜,多加强锻炼,增强体质,注意饮食的营养搭配和防止疲劳。

□ 食药安全在身边

问:感冒药盒上标注“解毒”怎么理解?

答:牛黄解毒丸等药的“解毒”作用能改善感冒时的上火症状,但它们并非感冒药,如果长期服用对身体反而不好。专家介绍,中成药类的解毒药一般都含有清热成分,服用双黄连口服液的同时不宜再服用滋补性中成药。同样,风寒感冒患者也不宜服用。患有高血压、心脏病、肝病、糖尿病的人、孕妇或正在接受其他治疗的患者,均应在医师指导下服用。服药三天后,症状无改善,或出现发热咳嗽加重,并有其他症状如胸闷、心悸等时应去医院就诊。 □ 石跃新 记者 王伟

□ 下周预告

什么是颈性眩晕?颈性眩晕的发病原因是什么?下周五(3月1日)上午9:30~10:30,本报健康热线0551-62623752,将邀请安徽省针灸医院康复二科主任李飞与读者交流。

李飞,副主任医师,主要研究方向:针灸治疗脑血管疾病的临床及其机理研究。主持、参与国家级、省厅级科研课题二十余项,发表论文50余篇。 □ 李晋 记者 马冰璐

□ 寻医问诊

读者:我听说,水痘患儿不能洗澡,是这样吗?

安徽省儿童医院专家:在护理水痘患儿的过程中,防止破损皮肤软组织感染而导致的败血症最为关键,所以,得了水痘的孩子切记不能接触生水,更不能洗澡,以免发生水疱破裂皮肤感染,从而危及生命。

□ 王筠 江薇薇 记者 马冰璐

□ 养生生活

健康提醒