

甲流多发,该如何有效应对?

新华社北京1月8日电 中国疾控中心监测数据显示,当前全国流感病毒阳性率上升,尤以甲流多发。该如何有效应对?记者走访各地医疗机构并采访疾控、医学专家。

发热门诊和医疗资源储备如何?

1月7日上午,记者在广州医科大学附属第一医院急诊科看到,患者有序就医,医院走廊多个显示屏循环播放流感防治相关科普视频和海报。

“当前就医秩序总体平稳,没有出现拥挤,相关药物储备充足。”广州医科大学附属第一医院广州呼吸健康研究院副院长杨子峰说,医院发热门诊可实现快速检测确诊流感,医生也能结合临床症状科学研判。

杨子峰表示,快速检测对流感诊断和治疗很关键。目前许多医院

都有包含流感在内的多种快检试剂。同时,一些互联网购药平台在售流感快检试剂,居民可以结合自身症状合理使用,进行居家自我健康管理。

国家卫生健康委5日新闻发布会公布信息显示,目前儿童呼吸道感染以流感病毒和肺炎支原体为主。

在山西太原市妇幼保健院儿科门诊,候诊大厅内人头攒动,座椅上坐满了患儿和家长,一些孩子额头上贴着退热贴。“最近我院儿科门急诊量每天

在1000人次以上,三分之二患儿都是较为典型的流感样症状。”该院儿内科主任薛萍说。

薛萍表示,当前医院儿科病房床位较紧张,住院患儿以流感、肺炎支原体感染为主。考虑到目前医院交叉感染风险较大,建议孩子发烧后可以先居家观察,服用一些能缓解症状的药物。但如果出现高烧超过40℃、精神状态差、惊厥、频繁呕吐、持续发热超过三天等情况,要尽快到医院就诊。

如何科学使用流感抗病毒药物?

流感病毒分为甲、乙、丙、丁4型,其中甲型流感传染性强、易发生变异,因此流感大流行由甲流引起的占比最高。

随着流感感染人数增多,玛巴洛沙韦、奥司他韦等抗流感药物的销量近期持续增长。流感用药有哪些注意事项?如何科学看待所谓“抗流感神药”?

北京大学人民医院药学部药师孙

博洋介绍,玛巴洛沙韦的作用机理是抑制流感病毒的复制,让体内不再进病毒;奥司他韦的作用机理是抑制流感病毒从被感染的细胞中释放,减少病毒扩散。

专家表示,两款药物作用机制不同,都是处方药,用于预防或治疗甲流时,一定要在医生或药师指导下使用,

不建议自行服用。

杨子峰建议,在确保用药安全、有医生指导的前提下,流感抗病毒药物应在确诊后及早使用,原则上最好在发病后48小时内使用。慢性病患者、孕妇、老年人和年幼儿童等人群发生流感严重并发症的风险更高,应当尽快就诊。

春节将至个人如何防范?

有部分网友表示感染甲流后“浑身疼”,还出现呕吐和腹泻等消化道反应。专家表示,流感临床典型症状包括发热、乏力等全身性不适,伴随咳嗽、流涕或鼻塞等呼吸道症状。这些疼痛和腹泻不是由甲流病毒直接引起,而是人体免疫反应释放炎症因子导致,不必过于担心。

“预计近段时间仍将呈现多种呼

吸道传染病交替或叠加流行态势。”中国疾控中心传染病所所长闾飏说,目前我国流感病毒进入季节性流行期,肺炎支原体感染阳性率在北方省份下降,在南方省份处于较低水平。呼吸道传染病有许多共通的预防措施,做好个人及家庭健康防护,能够降低感染风险。

春节假期将至,人员流动将大

幅上升,聚餐、聚会等活动增多。专家建议公众日常应保持手卫生等良好的卫生习惯;尽量避免去人群聚集场所,避免接触有呼吸道症状的人员;居所定期清洁通风;去公共场所或前往医院就诊时,患者及陪护人员要戴口罩,避免交叉感染;老年人等重点人群外出时科学佩戴口罩。

家中出现甲流患者怎么办?

薛萍表示,如家中出现流感样症状或确诊流感人员,建议患者居家休息,尽量在单独房间起居生活,减少与其他家人直接接触,特别是

有孩子或老人的家庭,尽量避免共用餐具等日常生活用品;要密切观察患者和家庭成员的健康状况,一旦出现持续高热,伴有剧烈咳

嗽、呼吸困难、神志改变等重症倾向,应及时就医;尽可能由一名固定的、非流感高危人群的家庭成员照顾患者。

“三九”天 帮你护爱车

腊八过后就是“三九”天了,寒冷天气下,一些车主在洗车时遇到了尴尬事儿——车门冻上了!对此,公安交管部门提示广大车主,冬季洗车是有讲究的,不注意细节,不但毁车还会给驾驶安全埋下隐患。

冬季洗车,尽量选择晴朗天气,如果室外温度不算太低,有利于洗车后多余水汽的蒸发,避免车身结冰。如果时间允许的话,建议选择中午时段,这是一天中气温最高的时段。

冬季洗车用冷水会出现结冰的情

况,可能对车漆造成损伤。刚刚熄火的车,发动机附近车身温度较高,如用冷水冲洗,会造成车身急速降温,对车漆损伤较大。

用高压水枪冲洗车辆时,不要对着锁孔或车门的接缝处长时间喷射,这样易造成这些隐蔽的地方积水后结冰。洗车前最好用胶布把锁眼贴住,防止进水。洗车后,应擦干车身的水,用高压气枪将车窗、车门、拉手、雨刮器等位置缝隙里的水吹干。防止车辆遇冷风后,残留的水结

冰。车窗、雨刮器缝隙里的冰可能会刮伤玻璃,车门、拉手缝隙里的冰可能会损伤车漆。同时,在彻底清洗干净车辆后,还应在轮胎侧面涂上轮胎蜡,这样可有效防止腐蚀,延长使用寿命。

一些洗车店提供精洗服务时会

对发动机舱进行清洗,冬季应尽量避免冲洗发动机舱,由于发动机舱内温度高,就算是温水也会有较大的温差,很可能损伤内部零件,更何况冷水。

据《今晚报》

冬天“老寒腿”复发? 养护膝关节 试试4种锻炼姿势

冬季是各类骨病高发期,尤其是骨性关节炎患者,对于气候变化十分敏感。52岁的刘女士平时多走几步路膝盖就隐隐作痛,天气转冷后,膝盖更是疼痛难忍,甚至出现了关节僵硬、挪不动腿等症状。刘女士来到湖南中医药大学第一附属医院就诊,被诊断为膝骨关节炎。

“老寒腿”如何科学进行膝关节锻炼?湖南中医药大学第一附属医院骨伤六科(足踝关节与矫形科)主任医师曹寅生进行了介绍。

刘女士患的膝骨关节炎,也被称为退行性骨关节炎,俗称“老寒腿”,是一种常见的关节退行性疾病,由于关节软骨退行变性、磨损以及骨质增生,形成骨赘(骨刺),从而引起膝关节疼痛、僵直畸形和功能障碍。该病常见于中老年人,以女性居多,主要表现为逐渐加重的膝关节疼痛。早期表现为膝关节周围或以内侧为主的不适,活动增加后伴有关节的疼痛及肿胀,随着疾病进展可出现蹲起困难、屈伸受限等症状,晚期可出现关节变形、关节功能丧失,严重影响患者日常生活。

“中老年人群;绝经后女性,尤其是合并骨质疏松症的人群;超重、肥胖人群;存在运动损伤,特别是膝盖有外伤史的人群;下肢有畸形或久坐人群;有膝骨关节炎家族史人群,是此病的高危人群。”曹寅生介绍,对于病情较轻、症状不明显的患者,可以通过日常保健,改变生活中的不良习惯改善症状。

比如,避免长时间的不良姿势,避免长时间进行跳、蹲、跑等动作;尽量少爬山、爬楼梯,少提重物;肥胖患者应适当减轻体重;日常生活中注意关节养护,冬季天气转凉,要注意膝盖保暖,必要时佩戴护膝;最好选择松软鞋底、有弹性的鞋子,避免穿高跟鞋;可使用助行器、手杖等助行工具,减轻关节负担。

同时,可以进行膝关节锻炼,帮助改善膝关节稳定性,促进局部血液循环。

勾脚抬腿法:坐在椅子上或床边,抬腿并用力勾脚尖,坚持抬腿5秒,再放松2秒;换另一边重复进行,每天练习50至60次。

双膝夹瓶抬腿法:坐在椅子上,腰背保持直立,将水瓶放于两腿膝盖中间,双腿夹紧,轻轻踮起脚跟,坚持40秒,再缓慢放下,连续做10次至15次,早晚各做一遍。

绷腿练习法:伸直膝关节,收缩股四头肌,使其绷紧,保持5秒,然后放松2秒,换另一侧腿进行同样动作,每天练习5分钟至10分钟。

提踵踮脚法:身体立正,两脚并拢,双手放在身体两侧,慢慢踮起脚尖,用脚趾紧紧抓住地面,再慢慢下落,可有效锻炼小腿肌肉及脚踝。

曹寅生提醒,预防膝骨关节炎,应树立科学的防治观念。如出现了相关症状,应及时就医,在医生指导下进行康复训练和有效治疗。

据《长沙晚报》