

流感活动上升 抗病毒药别乱用

近日,国家疾控局预测:当前我国总体流感活动属于上升阶段,甲型H3N2亚型占比超过95%,有少量甲型H1N1和乙型流感病毒同期流行。



今年流感为啥这么猛 因为核心毒株变了

今年流感的核心变化是流行毒株变了。上一季主导的甲型H1N1退居次位,甲型H3N2成为本季主流毒株。由于H3N2近两年没有大规模流行,人群普遍缺乏针对性免疫屏障,感染风险明显上升。要注意的是,即便H3N2亚型名称没变,病毒表面抗原也会持续发生微小变异,每一季流行的毒株都和前一年略有不同,对免疫系统来说堪称“似曾相识的新敌人”。

据了解,本次流行的H3N2毒株引起的症状可能包括持续高热(39℃—40℃)、剧烈头痛、全身肌肉酸痛和乏力。部分患者可能出现呕吐、腹泻等胃肠道反应,有的会出现肺炎、心肌炎等严重并发症。



流感 vs 普通感冒 谨记“流感伤全身,感冒扰鼻腔”

流感和普通感冒有所区别,防控侧重点也截然不同。

对于流感,防控核心在于“预防”和“早治”:最有效的手段是每年接种流感疫苗,建立免疫屏障;在流行季要佩戴口罩、勤洗手;一旦出现

症状,应尽早就医并在黄金48小时内启动抗病毒(如奥司他韦、玛巴洛沙韦等)能有效减轻症状、减少并发症。务必遵医嘱,切勿自行用药。

对于普通感冒,重在“管理”和“自愈”:由于由多种病毒引起且无

特效药,因此无需接种疫苗,主要依靠勤洗手等卫生习惯预防。

简而言之,理解“流感伤全身,感冒扰鼻腔”这一核心差异,能帮助我们更精准地判断病情并采取正确的应对措施。



奥司他韦等抗病毒药别乱用 3个要点要记牢

第一点,不能作为预防流感药来吃:奥司他韦仅对服药期间的暴露有效,停药后保护作用立即消失,且长期服用可能导致病毒耐药,仅用于确诊后短期应急使用;

第二点,症状出现48小时内服用:症状出现后48小时内服药,才能缩短病程、降低重症风险;

第三点,按体重给药:儿童剂量根据体重调整,切勿擅自加量或

停药,避免病毒耐药。

需要注意的是,奥司他韦会引起消化道反应尽量随餐服用,玛巴洛沙韦最好不要与牛奶、奶制品或者含钙量高的饮料服用。



流感易传播 4招科学防流感简单又管用

第一招,戴对口罩+勤洗手:在密闭场所戴医用外科口罩(能挡飞沫和部分气溶胶),回家用“七步洗手法”洗手20秒以上,免洗手液选含氯的(流感病毒对含氯消毒剂敏感);

第二招,每天通风+调湿度:每天开窗通风2次,每次15分钟,用加湿器把室内湿度调至40%—60%(干燥环境会让病毒更活跃);

第三招,高危人群优先接种:

儿童、60岁以上老人、慢性病患者、孕妇等,尽快接种流感疫苗;

第四招,避免人群密集场所:尽量减少去人多的地方,特别是流感高发季节。(央视)

大雪养生 以“养藏”为主旋律

二十四节气

大雪至,寒冬始。12月6日,我们迎来大雪节气。大雪标志着仲冬时节正式开始,也意味着天气会越来越冷了。此时,自然界阴气极盛,人体的阳气也随着自然界的阴气转盛而潜藏于内。副主任医师吴晓晶提醒,在中医里,大雪节气养生应以“养藏”为主旋律,以“敛阴护阳”为根本,以顺应自然界闭藏之规律。

藏精气:适当进补

大雪节气也是进补的好时节。我国民间素有“冬季进补,开春打虎”的俗语,因为冬季是藏匿精气的时节,冬令进补能提高人体的免疫功能。

“大雪时节,可以适当吃一些温补的食物,如羊肉、牛肉等肉类,还要多吃一些益肾类的食物,如腰果、芡实、山药、白果、核桃等。此外,黑色食品如黑木耳、黑芝麻、黑豆等也要多吃一些,中医认为黑色入肾,它们不仅可以补肾养血,还可滋阴润燥。”吴晓晶建议。

春夏养阳,秋冬养阴。大雪时节饮食不要过于温热,以防伤阴,可选择一些甘润的食物,如蜂蜜、牛奶、鸡蛋、豆浆、芝麻,水果可以选择橘子、橙子等。偏于阴虚之人,易上火、口干、皮肤干燥、毛发干枯,更应防燥护阴,多喝温开水,饭前饭后可喝些清淡的热汤粥,更有益胃肠健康。

藏阳气:早睡晚起

进入大雪节气最重要的是防寒,尤其要注意头、脚、颈部的防寒保暖。

大雪时节,万物潜藏。在起居上要“早睡迟起”。早睡以养阳气,迟起以固阴精。早晚温差悬殊,老年人起居要缓,适当运动,增强对气候变化的适应能力。

运动以强度适中、微微出汗为佳,可选择练习太极拳、八段锦等养生操。还可通过叩齿来补固肾气,上下齿相叩36次,漱津几次,待津液满口分3次咽下,把津液送至丹田。如此漱津3次,一呼一吸为一息,如此36息而止。

(刘威)

