

健康周刊 Health

◎最贴心的健康专家

流感早预防 秋季保健康

近日省疾控中心发出甲流可能近期流行的预警

近日在江苏省 2009—2010 年度流感防治研讨会上,江苏省疾控中心发出“甲型 H1N1 流感可能在近期出现较大流行”的预警。南京已经立秋,秋季早晚温差比较大,在经历了一个夏天的消耗之后,人体抵抗力可能有所下降,因此相关专家提醒市民,从现在开始关注生活细节,积极预防季节性流感和有关部门预警的甲型流感。



漫画 俞晓翔

门诊以散发流感病人为主

秋冬是流感的高发季节,目前呼吸科门诊情况如何?江苏省人民医院呼吸科主任医师殷凯生教授介绍,根据门诊接触的情况,他发现还是散发性的流感病人比较多,这些病人没有明确的接触海外归国人员史,而且没有其他病史,生病的主要原因是空调或电风扇吹多了,或淋雨造成生病,他们基本上没有大的传染性,另外呼吸道症状比较明显,譬如咽痛、鼻塞、打喷嚏等,部分人有发热症状,但总体来说人数不多。“目前这个阶段呼吸科医生更多关注的是发热,有全身症状,但局部

症状轻微的病人。至于某些病人究竟是不是患上了甲型 H1N1 流感,归根到底要依据病毒分离和鉴定才能明确”。殷凯生教授告诉记者,呼吸道传染病的预防主要有三条:一是控制传染源,普通市民在秋冬季节尽量不与病人或者与携带病毒的动物接触,尽可能少去公共场所和人口密集处。二是切断传播途径,即呼吸道传染,人与人近距离的接触容易发生,因此建议市民必要的时候可以戴口罩预防,当然生活中勤洗手也很重要。三是保护易感人群,打疫苗增强抵抗力,与此同时生活有节奏,不过度疲劳、不熬夜,也有助于不得病或少得病。

慢性病患者需及早预防

“甲型 H1N1 流感对患有上呼吸道疾病,尤其是哮喘、慢阻肺病人的威胁更大”。殷凯生教授建议,在今年秋季这些高危人群要引起特别注意,并提早进行免疫预防。对于有慢性呼吸系统疾病及心血管疾病的老人来说,肺炎对他们的危险系数远远高于其他普通人。殷主任表示,老年人尤其是罹患呼吸系统疾病、心血管病或糖尿病的老年人,一旦患上甲流更易感染肺炎并导致严重并发症,将大大增加住院率和病死率。由于这些老年患者长期患呼吸系统疾病,损害了呼吸道的自净功

能,使引起肺炎的细菌容易停留在呼吸道里,当身体的免疫力稍有下降,这些细菌就会大量繁殖,碰上秋冬降温天气,会使肺部炎症的严重程度增加,反复发作,使原先的哮喘、气管炎、慢阻肺等疾病加重,严重影响呼吸系统的换气功能。

中医的十条防流感建议

如何在秋季预防流感?南京市中医院主任医师谢英彪教授给市民十条防病建议。一洗:坚持每天早晨用冷水洗脸,晚上用热水洗脚,进门第一件事是洗手。二漱:坚持早晚用茶叶水或淡盐水漱口一次,外出归来提倡先漱口。三开:早晨起床后房间开窗透气,用空调的房间更要注意开窗,因为流感通过空气飞沫经呼吸道传染,通风是最重要的消毒措施。四闻:每天早晨起来用一根大蒜捣成泥,放在鼻子下面闻两分钟,或者经常用鼻子闻白酒的气味,也可起到消毒杀菌作用。五跑:每天早晨慢跑 20~30 分钟。六吃:建议每天早餐吃一个糖醋蒜头,最好是一至两瓣生蒜头,特别是在流感流行期间不要间断。七喝:经常喝一点萝卜汤,或者吃一点生姜红糖水。八穿:注意天气变化随时增减衣物,不要受凉也不要

捂出汗来。九熏:流感期间或平时对房间定期消毒,中医建议每平米空间用 5~10 毫升食醋加等量的水加热蒸发。十涂:在流感期间外出可用酒精棉球蘸点食醋涂在鼻孔内。

此外,专家还给市民开出了中药预防流感的方子,即秋冬季服用黄芪百合防风汤,具体是生黄芪用 10 克、百合 15 克、防风 5 克,每天一次煎服,可以在秋冬季节增强免疫力预防外邪。

快报记者 金宁

小贴士

流感与普通感冒的区别

流感是一种比普通感冒严重得多的急性呼吸道传染病,传染性很强,常可发生局部甚至大范围暴发流行;发热一般高达 38.8℃ 以上,可持续 3~4 天,头痛明显,全身疼痛且严重,全身极度乏力症状出现早且明显,而鼻塞、流鼻涕等其他症状不明显,可并发多种疾病。而普通感冒一般不会发生严重的并发症,也不会引起大流行。症状是咳嗽普遍甚至严重、鼻塞、流鼻涕、咽痛等,一般不会出现全身极度乏力,全身疼痛比较轻微,头痛发热少见。

两性

小成今年读高二,学习成绩很好,却有收集女性黑丝袜的喜好,他这是恋物癖还是性变态,且看心理专家为您分析。 详见 B26 版

妈咪宝贝

剖腹产时宝宝牛牛呛了羊水,顺产的宝宝甜甜出生才几天又呛了奶,他们都患上了新生儿肺炎,这种常见病究竟该怎样预防,儿科专家为您解说。 详见 B27 版

慢性病

50 岁的谭大姐长了骨刺,谭家人决定手术去“刺”,但是他们对骨刺的认识存在不少误区,术前还是先征求一下专家的意见。 详见 B28 版

FACE SCULPTURE
安全·自然·自信

轰动全球的中国版“河莉秀”整形术的缔造者/
中国十大知名整形医师/
大连医科大学等五所高等院校客座教授,国内医学界“羊城派”的杰出代表/
中美整形外科技术交流合作机构中国学术研究中心主任

JIANGSU SIRRIM PLASTIC AND AESTHETIC HOSPITAL
江苏施尔美® 整形美容医院

施尔美·倾情赞助 世界舞蹈巅峰钜制《燃烧地板》

汇聚 300 年舞蹈精髓
囊括 136 个世界舞蹈冠军称号
巡演 27 个国家
开创全球票房奇迹
观众人数近四千万

冠名主办:江苏好享购物有限公司
主办:南京市文化局 江苏省演艺集团
承办:江苏省演出公司
荣誉协办:江苏施尔美整形医院
总票房热线:12580
演出时间:2009年10月4日晚19:30
演出地点:南京人民大会堂

8月燃情系列·燃烧脂肪——双层紧肤溶脂

精致
可紧肤的减肥方式

脂肪堆积分深层和浅层,吸出多余的深层脂及即可达到减肥瘦身的效果,让您的身材迅速苗条;吸出多余的浅层脂肪达到紧致肌肤、雕塑形体的作用,让您的体形更加精致、柔美。

精准
瑞士进口尖端设备

采用瑞士尖端全电脑分层技术,医学塑身配合美学理念,根据个人情况,精确定位腰、腹、臀、腿及上臂、脸部、颞部等传统吸脂困难部位,精确控制脂肪积累。

精彩
安全的超短恢复期

360°环向定位均匀乳化解脂目标脂肪,经过权威临床安全检验,微创负压彻底吸脂,恢复期比其他技术缩短 30%,不影响工作、学习,轻松告别反复减肥的噩梦。

精妙
麻醉肿胀液 无痛

配合双层紧肤溶脂术,预热麻醉肿胀液既满足手术无痛的要求,又减少术中出血。同时,使脂肪易于吸出,安全有效,使恢复期再次缩短,术后美体塑身效果显著。

经典项目 | 面形修改 五官整形 面部除皱 隆乳美胸 吸脂减肥 OPT 美白祛斑 激光脱毛 水养嫩肤 美白针 牙齿美容 祛痘祛疤 妇科整形等百余种

美丽专线:025-84488400 8008289950 www.jssem.com 地址:南京市龙蟠中路215号 QQ:1091616828