

2至3月是呼吸道病毒感染高峰期

据新华社 香港中文大学日前发表的研究结果显示,香港每年2月至3月是呼吸道病毒感染高峰期,其中呼吸道合胞病毒和甲型流感为最主要的致命病毒,建议采用快速测试以及早确诊;接种疫苗是最有效预防流感的方法。

中大医学院研究人员分析了1998至2012年间,近两万名确诊呼吸道病毒感染而入住威尔斯亲王医院的病人数据,并从中推算,香港每年每1.6万名5岁以下幼童和每4000名65岁以上长者中,各组分有一人死于呼吸道病毒感染。而每年2月至3月是呼吸道病毒感染的高风险季节,在这期间与甲型流感相关的住院率和死亡率特别高。

中大医学院微生物学系系主任陈基湘表示,在香港,病毒冬末初春即2月至3月期间最活跃,在湿度高和低温下生存力较强。

另外,研究发现,呼吸道合胞病毒和甲型流感是多种呼吸道病毒当中最常见的致命病毒,受影响者主要是幼童和长者。在幼童入院个案中,感染呼吸道合胞病毒的占37%,甲型流感占25%。在长者死亡个案中,甲型流感占48%,呼吸道合胞病毒占20%。

陈基湘建议,医疗机构为出现呼吸道感染症状的人士,尤其幼童和长者,就呼吸道合胞病毒和甲型流感两种病毒使用快速测试,及早确诊并对症下药,从而降低死亡风险。

研究人员指出,流感病毒可引起严重感染,对患有慢性病患者更加危险,一般市民也不应掉以轻心,接种疫苗是目前最有效和安全的预防方法。

当前北京正处于流感多发期,稍不注意就容易受到感染。记者从北京朝阳医院、北京儿童医院等医院获悉,近几天感冒患者明显增多。医生提醒,易发生感冒的群体,如儿童、老人

及身体较弱者需加强防护。

在北京朝阳医院,近几天发热门诊患者明显增多,有一天夜里整个发热门诊大厅里都容纳不下那些患者,患者队伍排到了发热门诊外。北京儿童医院急诊患者数量也大大增加,很大一部分是感冒患儿,急诊科医护人员被紧急召回上班。

相关医生介绍,发烧是机体的一种积极防御反应,是人体免疫细胞和外来病菌抗争的过程。急性发烧通常是由细菌和病毒感染所致,最常见的病因有上呼吸道感染、肺炎、咽喉炎、中耳炎、支气管炎等。

北京市疾控中心提醒,近几天要特别关注天气变化,天气转冷时,应及时添加衣服,做好防寒保暖;饮食不宜过饱,多吃青菜、水果、瘦肉、蛋类和豆类食品,少吃油腻食品;多喝开水,注意补充适量的水分,加速代谢物的排泄;早上起床后把门窗打开,保持室内

空气流通。同时,要经常晒洗被褥、枕头,利用日光消毒;要保证足够的睡眠,不要熬夜;尽量避免到人群聚集的公共场所活动,减少被感冒病毒传播的几率。

据湖南省卫计委和湖南省疾控中心发布消息,目前湖南省已报告5例人感染H7N9流感病例,其中死亡2例。湖南省疾控中心专家评估称,湖南省2016年春节前后可能继续出现散发的人感染H7N9流感病例,不排除出现聚集性疫情的可能,但不会出现大的流行和暴发。

据湖南省疾控中心介绍,目前,岳阳市、郴州市、永州市等是防控的重点地区。阻断有疫情发生省份的家禽进入湖南省是防控工作的关键,湖南省疾控部门会进一步加强与农业部门信息沟通,及时掌握流感病毒感染状况,加大不明原因肺炎病例监测力度,加强健康教育和病例管理,降低发病率

及病死率。

湖南省疾控中心应急办主任刘富强博士介绍,冬季气候寒冷,是流感高发季节。春节期间,人口流动进入高峰期,春运途中携带家禽有可能传播禽流感。由于目前正处于冬春季,湖南省未来一段时间内流感活动将会增强,但本年度流感活动超过历年高峰水平的可能性不大。

湖南省疾控中心提醒,当下正处于流感等呼吸道疾病高发期,而春运高峰期的火车、长途车上住往人群密度高,空气污浊,密切接触频率增加,加上旅途疲劳,抵抗力下降,这些都增加了呼吸系统疾病感染风险。春运期间,建议飞机场、火车站、长途客运站等旅客等候区域应加强消毒及公共场所的通风换气频次,保障洗手池等卫生设施正常运转,以保障春运期间旅客的身体健康。

■张雅诗 李亚红 帅才

专家提醒,长假后需要注意身体各个部位“保养”



假期长
时间玩微信、刷微博、看电视剧,眼睛容易出现干涩、红肿等症状,甚至视力下降

平时运动量较小,利用假期爬山或进行大强度运动后肌肉过度劳累

假日聚会,大鱼大肉、饮食失衡,可能会出现腹胀、反胃等不适症状

建议
用热毛巾敷眼或做眼保健操,可促进眼部血液循环,减轻眼部疲劳,还可以选择适合的眼药水使用

建议
可以对双腿进行轻柔按摩,加快肌肉内乳酸分解
热敷酸痛处,促进血液循环加快新陈代谢
抬高双腿在高处5分钟左右,让腿部肌肉得到彻底放松

建议
节后尽量选择清淡类饭菜,如果出现饱胀感,可适当吃一些健胃消食片或山楂片,情况严重者建议入院检查

成都市第三人民医院眼科主任廖志强
成都市第三人民医院康复科专家卓旭
成都市第三人民医院急诊科副主任项涛
新华社记者 林汉志 编制

节日胖促节后“刮油族” 专家提醒科学减肥

据新华社 “每逢假日胖三斤”,春节长假结束后,减肥刮油成为很多人的选择。全素餐、水果餐、粗粮餐……网络上流传着不少“刮油大法”,但医生提醒,网络方法不可轻信,警惕节后“刮油”三大误区。

记者在成都市第三人民医院了解到,节后该院胃肠门诊就诊人群出现大幅上涨。其中,腹胀、反胃、恶心等症状的患者占半数以上。“天天五、六顿地吃,胃肠咋不出问题嘛!”前来就诊的患者王小姐表示,自己将启动

节后“胃肠刮油”计划,接下来几天将以水果为主食,不吃米饭。

成都市第三人民医院营养专家余婉婷表示,运动和饮食合理才是有效方式,单靠某一类食物实现减肥排毒没有科学依据。其中受年轻群体喜爱的水果餐减肥更是不可取,因为水果含有一定的糖分,长期过多进食可导致血糖、血脂升高,反而易诱发肥胖。

余婉婷介绍,节后“刮油”还需谨防三大误区,一是将食物全部替换为

素食。从大鱼大肉直接调整到全素,肠胃可能不适应,单一食物结构容易造成营养失衡,引起蛋白质和脂肪缺乏,甚至引发贫血、低血糖等问题;二是食物结构中加入大量粗粮。粗粮能够补充膳食纤维,但如果突然大量摄入,肠胃在短时间内难以适应,反而容易造成消化不良;三是以节食消耗假期中的高热量摄入。节食方法最不可取,会导致人体能量摄入不足,继而出现头晕、注意力不集中、睡眠不佳等不良状况。

■董小红

健胃消食药乱吃也会伤身体

据新华社 春节假期,亲朋好友聚会容易吃得油腻,不少人在胃部不适的时候喜欢吃健胃消食片、大山楂丸等健胃消食药。专家指出,消食药作用小,但大量盲目服用,或同时服用其他药物产生相互作用也会伤身体。

据了解,由于健胃消食药酸甜的味道,很多孩子也喜欢把它当成零食,容易过量食用。

中国药学会专家表示,山楂丸和健胃消食片是常用来消化积食的良方,这类药物副作用较小,按时按量服用不会有什么危害。但如果没分清消化不良的具体病因,就大量盲目地服用消食药,可能导致胃部烧心、反酸等症状。特别是消化不良的儿童如果吃太多,易生内热。而山楂又含较多单宁酸,与胃酸作用后易形成不溶于水的沉淀,引起胃结石。

据介绍,当山楂丸或健胃消食片与磺胺类药物合用时,可使尿酸酸化,使磺胺乙酰溶解度降低,在肾小管中析出结晶,引起结晶尿、血尿,严重可致肾功能衰竭。与阿司匹林、吲哚美辛等酸性药物合用,可增加这些药物在肾脏中的重吸收,导致肾脏毒性。

此外,由于山楂对子宫有一定的收缩作用,因此孕妇应谨慎服用此类药物。

■王思北

卫计委发布健康素养66条

据新华社 国家卫计委日前发布《中国公民健康素养——基本知识与技能(2015年版)》。专家建议公众对照这66条,学习相关的健康知识、健康行为和健康技能。

在健康素养66条中,有关慢性病的内容引人关注:关注血压变化,控制高血压危险因素,高血压患者要学会自我管理;关注血糖变化,控制糖尿病危险因素,糖尿病患者应当加强自我管理。

中国健康教育中心主任李长宁介绍,强调慢病防控,是因为慢病在我国呈现“井喷”态势。这在很大程度上与公众缺乏慢性病防治知识与自我管理技能有关。2012年

至2014年连续3年的中国居民健康素养监测结果显示,我国城乡居民慢性病防治素养始终处于较低水平。

健康素养66条还强调重视精神卫生问题。健康教育中心监测与评估部主任李英华说,世界卫生组织对健康的定义为:身体、心理和社会适应三方面的良好适应状态。随着人们生活节奏的加快,学习、工作、生活压力的增加,而社会支持体系尚不完善,导致不良情绪和心理问题增多,精神疾病患病率升高。抑郁、焦虑等情绪问题是常见的心理问题,如不能很好地自我调节或及时得到专业帮助,有可能进一步发展为严重的精神疾病,如焦虑症和抑郁症等。

■胡浩

过期药不可服用

据新华社 专家建议,家庭药箱应该每3至6个月清理一次超过有效期或发生变质的药品,防止因药箱管理不当而造成不安全用药的隐患。

首先,对药品包装上的有效期进行检查,过期药品应马上淘汰。对于还在有效期内的药品,要检查是否出现发霉、粘连、变质、变色、松散、有怪味等状况。例如,酵母片易受潮膨胀,复方甘草片、碘喉片等易受潮粘连,而碘酒、酒精、十滴水易挥发失效等。如果药品已经变质应及时扔掉,并补充新药。

中国药学会专家指出,有些药品

不一定要全年储备,可根据季节的变化进行增减。比如由季节变化引起的哮喘、皮肤过敏、过敏性鼻炎等,可以酌情预备药品。夏季来临时,十滴水、藿香正气等防暑消炎的药品可以储备进药箱。根据自己的身体状况准备一些缓解可能发病的药品。

此外,在整理家庭药箱时还要注意检查和保留好药品包装和说明书。药品包装和说明书是药品质量和应用的指导文件,上面标示有药品的名称、用法用量、不良反应、注意事项、禁忌症、有效期及储存等资料,因此应当妥善保存。

■王思北

质子治疗引关注

据新华社 美国MD安德森癌症中心近日宣布,在北京成立MD安德森癌症中心质子治疗中心中国转诊办公室,帮助寻求质子治疗的中国患者赴美就医。

世界卫生组织《2014年世界癌症报告》称,新增癌症病例有近一半出现在亚洲,其中中国高居第一位。日益增长的就医需求使得越来越多的国际医疗机构着眼中国市场,美国的梅奥诊所、麻省总医院等都陆续开展了为中国的癌症患者提供质子治疗的服务。

始建于1941年的MD安德森癌症中心是美国“国家癌症行动”计划指定的最早的3个综合癌症治疗中心之一,也是目前39个肿瘤医学学会指定的综合性癌症治疗中心之一。MD安德森癌症中心质子治疗中心是美国第四家质子中心,已经为超

过6000名患者提供治疗,占全美国质子治疗人数的15%。

据介绍,质子治疗是目前国际上最先进的放射治疗技术之一,治疗时通过一台重约200吨的设备,打出时速约为光速2/3的高能粒子,来消灭肿瘤细胞,可用于多种癌症的治疗。该技术在美国已经比较成熟,中国起步较晚。

北京质子治疗中心首席专家任斌认为,“质子治疗就是利用质子射线所具有的独特物理特性,以极快的速度、很小的放射剂量进入人体,迅速到达肿瘤组织并释放全部剂量,而肿瘤后方及侧方的正常组织和器官的照射剂量几乎为零。质子治疗技术在头颈部、眼科、胸部、消化道肿瘤和儿童实体肿瘤等方面有明显优势。但由于其非常昂贵的主要设备,在全球并不普及。”

■胡浩