

健康头条



每年夏季是季节性流感高发季节,大家既要引起重视也不必过分紧张,除了及时就医和保持良好的生活习惯外,办公室、商场、公交等公共场所,也需格外注意。

对付流感 多通风少扎堆预防为先

流感比普通感冒来得急、症状重

广州市第一人民医院老年呼吸科主任、主任医师马为介绍,流感和普通感冒最大的区别就在于流感急,普通感冒在全身症状上较轻,不发热或者低热,仅会有流鼻涕、打喷嚏的症状。流感是病毒感染,潜伏期多为2-4天。单纯型流感常突然发病,症状为畏寒高热,多伴有头痛、全身肌肉关节酸痛、咽喉痛、咳嗽、咳痰、流涕以及眼结膜外眦轻度充血。一般发病3-4天后体温逐渐下降,症状好转。

提防流感并发症,尤其老幼孕

流感的并发症很可怕,这也是某些病人被流感夺命的原因。马为介绍,儿童、65岁以上老人、妊娠妇女等特殊人群一旦得了流感,尤其要小心并发症,因此最好及早就医。流感病毒引起气管炎、支气管炎等症较成人常见。临床上常见的肺炎型流感十分凶险,多见于老人、儿童和心肺疾患者,主要表现为高热持续不退、剧烈咳嗽、咳血痰或脓痰、肺部出现絮状阴影,病重者可因呼吸循环衰

竭而死亡。

马为称,流感并发症虽然可怕,但并非难以治愈,所以要早发现、早就医、早治疗,还要注意在日常生活中做好流感预防工作。出现流感症状后最好立即就医,在发病48小时内开始抗流感病毒药物治疗效果最好。

得了流感切莫乱用药

临床医生建议,一旦发现得了流感,千万不要乱服药物。首先,不要擅自服用抗生素。流感是一种常见的病毒感性疾病,对于流感病毒的治疗,抗生素是没有用的。因此在没有合并细菌感染迹象的情况下,患者不要擅自使用抗生素,否则容易引起二重感染或导致耐药菌产生。其次,不要擅自服用阿司匹林解热镇痛。发热是流感的突出症状,但流感病人服用解热剂阿司匹林,可能会招致瑞氏综合征的发生,所以患者在就医前或日常护理中宜选用物理降温,避免大剂量阿司匹林的应用。

此外,患者还要注意卧床休息、多饮水、适度补充营养和维生素,进食后用温开水或温盐水漱口、保持口

鼻清洁。

Tips 流感预防小贴士

流感季节应如何避免感染流感? 医生支招:

- 一、保持室内空气流通,流行高峰期避免去人群聚集场所;
- 二、咳嗽、打喷嚏时应使用纸巾等,避免飞沫传染;
- 三、经常彻底洗手,避免脏手接触口、眼、鼻;
- 四、流行期间如出现流感样症状及时就医,并减少接触他人,尽量居家休息;
- 五、流感患者用具应及时消毒;
- 六、加强户外体育锻炼,提高身体抗病能力;
- 七、出入空调房注意加减衣物;
- 八、同一机构内若在72小时内有2人或2人以上出现流感样症状应警惕;
- 九、每年接种流感疫苗;
- 十、咨询医生是否需要服用抗病毒药物预防。

梁瑜 据《新快报》

微健康

【老人应睡好 三种觉】

大觉,是指晚间较长时间的睡眠。晚上9点到凌晨3点是有效睡眠时间,也是最佳睡眠时间。晚上少睡半个小时,白天多睡3个小时都补不回来。因此老人最好在晚上10点之前入睡,早上六七点钟起床,睡眠时间保持在7~8小时。

小觉,是指白天中最长时间的睡眠,如午睡。小觉的时间在1~2小时,根据年龄不同又可细分:65~70岁的老人,夏天每天睡小觉2次,可于上午9~10点和下午2~4点之间各小睡1次,每次1小时左右;70~85岁的老人,则以睡90分钟为宜。

打盹,是指白天时间很短的小憩状态。老年人精力差,常常坐着就会打盹。每次10~20分钟即醒,这属于积零成整、储备精力的方式,能补充脑力、振奋精神。

【心率过慢也会高血压】

心率过慢的话,也可能引起高血压。

成年人正常心率范围是60~100次/分钟,大多数人每分钟心跳七八十次。在平常情况下,安静时每分钟心跳大于100次,为心动过速;少于60次,就是心动过缓;心跳若时快时慢、跳跳停停,称为心律不齐。这三者都是不健康的心律失常状态,与高血压有密切关系。

心率过慢也可能引起高血压,是因为如果心跳太慢,在舒张期心脏各个腔内就会充盈更多的血液,从而造成收缩期排出更多的血液,收缩压就会更高。另一方面,心率太慢,心脏的舒张期就会相应延长,舒张期血压也会相应降低。可以说,心率慢导致的高血压,最重要的特征就是单纯的收缩压增高、舒张压正常甚至降低、血压差增大。这种情况在老年人身上更为明显。

【女性多喝茶,子宫癌风险降一半】

子宫内膜癌为女性常见的恶性肿瘤之一,女性常喝茶能降低患子宫内膜癌的风险。

子宫内膜癌是一种激素依赖性肿瘤,过量的雌激素会导致发病。而喝茶可以降低人体内的雌激素水平。茶中的茶多酚复合物还能促进淋巴细胞增殖,提高人体免疫力。建议女性要多喝茶。

【榨橙汁流失维C】

橙子榨汁后,维生素C会慢慢流失。空气中的氧、热、光都可加速橙汁中维生素C的氧化破坏。另外,采摘后,橙子中的维生素C也会随时间逐渐流失。因此,建议用新鲜的橙子榨汁,并且尽快喝完。

橙汁不会腐蚀肠胃。橙汁虽然比较酸,但其酸度要远低于胃酸,因此不会腐蚀肠胃。市售橙汁天然维生素C含量很少。市面上售卖的橙汁通常都经过浓缩、冷藏、运输,最后加水稀释等加工环节,因而大部分天然维生素C都已流失,口感也有所下降。贴有100%纯果汁标签的橙汁,虽然原材料新鲜且不含添加剂,但经过高温处理和数月的保存,其中含有的天然维生素C也所剩无几。另市售橙汁含糖量很高,应该尽量少喝。