

# 流感活动度上升 这份健康提示请查收

秋冬季是流感等呼吸道传染病的高发季节。近期北京市流感活动度上升,以甲型H3N2亚型为主,北京市已进入流感流行期。在冬季,人们面临流感、肺炎支原体、新冠等多种呼吸道病原体叠加流行的风险,学校、托幼机构等集体单位出现聚集性疫情的风险增加。

## 得了流感有哪些症状

流感一般表现为急性起病、发热(部分病例可出现高热,达39-40℃),伴畏寒、头痛、肌肉、关节酸痛、极度乏力、食欲减退等全身症状,常有咽痛、咳嗽,可有鼻塞、流涕、胸骨后不适、呕吐、腹泻等症状。

轻症流感常与普通感冒表现相似,但其发热和全身症状更明显。

重症病例可出现病毒性肺炎、继发细菌性肺炎、急性呼吸窘迫综合征、休克、弥漫性血管内凝血、心血管和神经系统等肺外表现及多种并发症,甚至死亡。5岁以下儿童、老年人、患有慢性病或体质虚弱者更容易出现严重并发症。

## 流感通过什么途径传播?

流感患者和隐性感染者是季节性流感的主要传染源,主要通过其呼吸道分泌物的飞沫传播,也可以通过口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触传播。

接触被病毒污染的物品也可通过上述途径感染。

在人群密集且密闭或通风不良的房间内,也可通过气溶胶的形式传播。

## 提高警惕 做好防护

为了您和家人的健康,要坚持多病共防,养成良好的健康习惯,降低感染传播风险。

### 1.注意保暖

进入寒冷的冬季,外出时要根据天气变化增添衣物,以免受凉。

### 2.科学佩戴口罩

感染者佩戴口罩可以阻挡病毒在空气中的播散,健康人群佩戴口罩能够减少病毒的吸入。

出现发热、咳嗽、咽痛等呼吸道感染症状的患者外出或与其他人员接触时应佩戴口罩。

需照顾有呼吸道感染症状的患者、与其同处一个房间或近距离接触时,也需佩戴口罩。

呼吸道传染病流行期间进入医院、诊所和其他密闭场所时,也建议佩戴口罩。

### 3.遵守咳嗽礼仪

患者咳嗽、打喷嚏时可将流感等呼吸道病原体随呼吸道分泌物以飞沫、气溶胶的形式扩散到周围空气中,周围人吸入后可发生感染。

无论是否发病,均应使用纸巾或手绢捂住口、鼻,如来不及,可用衣袖内侧遮住口、鼻,如不恰当地用手遮挡,则应及时清洁双手。

### 4.经常通风换气

在空气状况良好的情况下,居住的房屋尽可能每日通风2-3次,每次不少于30分钟,以保持空气新鲜。

### 5.增强机体免疫力

在日常生活中,平衡膳食,足量饮水,作息规律,保障睡眠,保持良好生活习惯,坚持适当的体育锻炼,增强机体免疫力和抵抗力,也可在一定程度上预防流感等呼吸道传染病。

### 6.避免接触出现流感样症状的患者

如需接触时要戴口罩,接触后要注意手卫生,不用未清洁的手触摸眼睛、鼻子、口腔黏膜部位。

家中有流感样症状病人时,注意环境消毒、增加室内通风次数。

### 7.加强集体单位的健康监测

学校及托幼机构等集体单位严格落实晨午检、因病缺勤登记和报告等制度。发现学生出现发热、咳嗽等症状时,应及时为学生佩戴口罩并与家长联系,要求及时就医,明确诊断后居家隔离、积极治疗,避免参加集体活动和进入公共场所,不带病上班、上学。

### 8.出现这些症状及时就医

密切关注自己的健康状况,出现发热和急性呼吸道感染等异常症状,根据情况采取居家隔离、服药或及时就医等措施;

若病情加重时,戴好口罩及时就医,回家后要认真洗手。

现在是接种流感疫苗的最佳时机,建议广大市民朋友积极接种流感疫苗,为自己提前建立保护屏障!

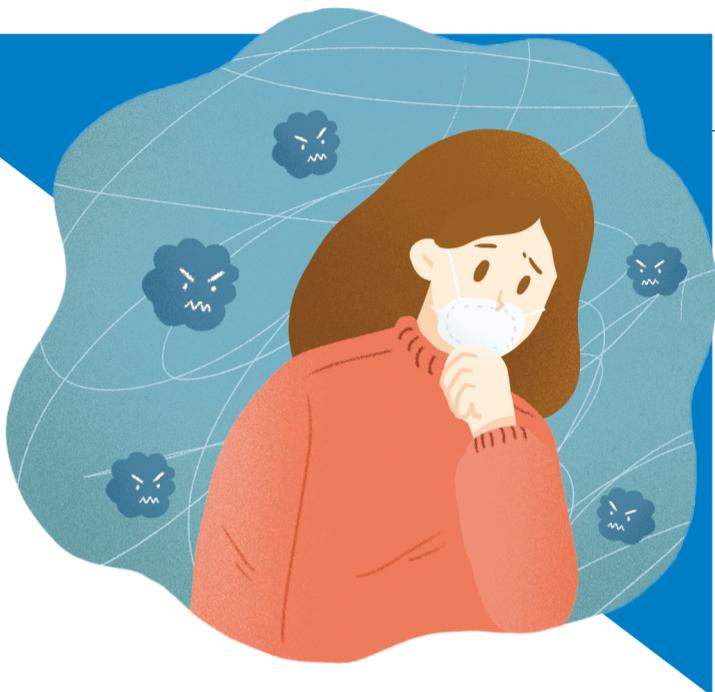
有些人患流感后发生并发症的风险较高,有些人和流感高危人群接触频繁,他们都需要接种流感疫苗。

### 患流感后发生并发症风险较高的人群包括:

- 6-59月龄婴幼儿;
- 60岁以上人群;
- 特定慢性病患者(包括慢性呼吸系统疾病、心血管疾病、肾功能不全、血液病、神经系统疾病、神经肌肉功能障碍、代谢性疾病(包括糖尿病)、免疫抑制疾病或免疫功能低下者;
- 准备在流感季节怀孕的妇女。

### 和高危人群接触频繁的人员:

- 敬老院、疗养院和其他慢性疾病护理机构的工作人员;
  - 6月龄以下婴儿的家庭成员和看护人员;
  - 60岁以上老人的家庭成员和看护人员;
  - 其他流感高危人员的家庭成员和看护人员;
  - 医务人员。
- 据健康北京微信公号



## 抗寒四大误区你中招了吗?

### 6个部位要重点保暖

近日,多地气温或刷新下半年来新低。应对降温,头部、颈部、后背等6个部位要重点保暖,你了解吗?有什么应注意的“抗寒误区”?这份应对降温攻略送给你。

### 抗寒四大误区

#### 误区一:喝酒能防寒

喝酒之后,血液加速流向皮肤,皮肤表皮会感到短暂温暖酒精代谢之后,血管会回缩到正常状态,但此时体内的热能已经被过度消耗,所以会感觉更冷。

#### 误区二:

#### 吃高热量的食物都能暖身

有些食物热量虽高,但不能暖身,比如油炸食品、曲奇、蛋糕等食品的主要成分是糖和脂肪,热效应很低,不能起到有效增加身体温度的作用。

#### 误区三:

#### 手脚冰凉立即用取暖设备

手脚长时间暴露在寒冷环境中后,如立即用“小太阳”等取暖设备,有可能造成皮肤损伤。外出归来,最好先轻轻揉搓,使手脚慢慢恢复

恢复正常温度后,再移到取暖器旁。

#### 误区四:睡觉蒙头更暖更香

这样被窝里的氧气会越来越来,二氧化碳和不洁气体越积越多,蒙头大睡以后,会感到昏昏沉沉,全身疲乏无力。

### 6个部位要重点保暖

#### 头部

气温在4℃左右时,人体约1/2的热量从头部散发零下10℃左右时,会有3/4的热量从头部“跑掉”。

#### 颈部

脖子受凉,颈椎病、咽炎就会接踵而来。

#### 后背

背部受寒,抵御寒气的的能力会大大下降。

#### 肚脐

肚脐受凉,易出现呕吐、腹痛、腹泻等。

#### 膝关节

膝盖受寒,会有疼痛、屈伸不利等问题。

#### 双脚

受凉容易长冻疮,还可能感冒。 **本报综合**

## 支原体肺炎等进入高发期 淄博市中医医院医生提醒

# 正确洗手可预防传染病

淄博11月8日讯 步入冬季,支原体肺炎、流感等传染病进入高发期,出现发热、咳嗽等症状的人群也增加了。淄博市中医医院医生提醒,有一个简单且有效的方法,能帮助大家预防传染病,它就是——洗手。

正确的洗手方法可以有效地清洁双手,除了特殊场合需要采用专业的七步洗手法外,日常生活中正确洗手包括以下几个步骤。

湿手,用水打湿双手,涂抹适量的洗手用品。搓手,双手相互搓洗至少20秒,注意搓洗手指间、手腕和手掌。冲洗,用清

水彻底冲洗双手,确保无残留的肥皂或洗手液。干手,用相关产品擦干双手。养护,使用合适的护肤用品,减少频繁洗手对皮肤的损害。

洗手用品主要有洗手液、固体肥皂、液体肥皂以及消毒剂等。洗手液清洁效果好,除了表面活性剂,有些洗手液中的酒精等成分可以有效地去除细菌和病毒;方便使用,洗手液通常用按压瓶包装,易于携带和使用;保护双手,一些洗手液含有滋润成分,可以保护双手少受伤害。肥皂固体肥皂是一种常见的肥皂形式,呈固态,易于携带和使

用;液体肥皂是一种液态肥皂,具有与固体肥皂相似的清洁效果。

新型洗手用品包括“免洗洗手液”“泡泡洗手棉”“肥皂纸”“泡泡洗手液”等。根本原理还是通过表面活性剂再添加相应的特殊成分,来达到净化双手的目的。使用这些新型洗手用品时需要根据具体情况进行选择。比如在传染病流行期可以选择杀菌能力强的,而儿童或皮肤敏感人群,应选择温和、无刺激的产品。

大众日报淄博融媒体中心记者 翟咏雪

## 肝癌来时静悄悄?

### 一定要警惕这几个肝癌早期信号

淄博11月8日讯 如今,肝癌已成为严重危害人们健康的重大疾病之一,每年因肝癌导致的死亡人数在全球范围内居高不下。淄博万杰肿瘤医院医生提醒,肝癌并非不可预防和治疗,只要能够及时了解肝癌的早期信号并采取适当的防治措施,就有可能避免这一疾病的发生,或者改变肝癌患者的结局。

不少人认为,肝癌在早期是无症状的,这一观点并不准确。肝癌在早期确实不容易被发现,因为它的症状往往与一些常见疾病相似,如食欲减退、体重下降、乏力、腹部不适等,还有一些特殊症状也可能是肝癌的早期信号,如黄疸、腹水、脾脏肿

大等。细微的改变往往会暗示肝癌的潜在威胁,因此,一旦出现上述症状,应该及时去医院进行检查,以排除肝癌的可能。

对于肝癌的预防,最重要的就是做好肝病的防治工作,尤其是乙肝和丙肝。这两种疾病是导致肝癌的最主要原因。因此,我们应该定期进行肝功能检查,一旦发现问题,及时治疗。此外,还需要保持良好的生活习惯,如戒烟、戒酒、合理饮食、适当运动等。此外,要做好乙型肝炎疫苗的接种,避免不安全性行为。长期使用某些药物可能增加肝癌的风险,因此在用药时要谨慎。

大众日报淄博融媒体中心记者 翟咏雪