

流感进入高发期 专家支招如何有效预防

流感是一种常见的呼吸道传染病,由流感病毒引起。流感症状包括发热、咳嗽、喉咙痛、鼻塞、头痛、肌肉酸痛和疲劳等。严重的流感感染可能导致并发症,如肺炎和呼吸衰竭,甚至危及生命。为预防和控制流感的传播,淄博市中心医院公共卫生科专家带领大家了解流感、预防流感和应对流感。

流感通过飞沫传播,当感染者咳嗽、打喷嚏或说话时,病毒会通过飞沫进入他人的鼻、喉或眼部黏膜,导致感染。此外,流感病毒也可以通过接触被病毒污染的物体表面,然后再接触自己的口、鼻或眼睛而传播。因此,保持良好的个人卫生习惯是预防流感传播的关键。

流感的预防措施包括接

种流感疫苗,流感疫苗是预防流感最有效的方法之一。每年定期接种疫苗可以帮助人们增强免疫力,减少感染风险。养成良好的卫生习惯,在流感高发期间一定要注意个人卫生,勤洗手,特别是接触到公共场所、人群密集区域或潜在被感染物体后,要彻底洗手。保持室内环境的卫生和清洁,注意通风,良好的卫生环境对预防流感有非常好的作用。注意保暖,避免着凉,流感一般发生在季节交替的时节,在此过程中一定要注意保暖,避免受凉,及时添加衣物,注意保暖对于预防流感的发病和危害也有非常重要的作用。避免接触病毒,尽量避免与感染流感的人密切接触,避免去拥挤的公共场所,尤其是在流感高发季节。保持健

康的生活方式,在日常生活中要加强体育锻炼,注意营养均衡,加强饮食护理也能很好地预防流感,尤其在流感期间可以多吃一些富含维生素的食物,多喝温水和热水,不可暴饮暴食。全面提高人体抵抗力,避免过于疲劳,保证充足睡眠,注意劳逸结合,增强免疫力减少感染流感的风险。

流感症状包括发热、咳嗽、喉咙痛、鼻塞、头痛、肌肉酸痛和疲劳等。如果出现这些症状,特别是在流感高发季节,应及时就医进行诊断。医生通常会根据症状和体检结果来判断是否患有流感。

对于大多数流感患者,自我护理是治疗的主要方式。要多休息,给身体充足的时间恢复;保持均衡的饮食,多喝水,补充体力;根据医生的建议,使



用适当的非处方药物来缓解症状,如退烧药和止咳药;尽量避免与他人接触,防止传播病毒。

流感可能导致严重的并发症,如肺炎和呼吸衰竭。某些人群更容易患上流感并发症,包括65岁以上的老年人、儿童、孕妇、慢性病患者和免疫系统较弱的人,这些人群应特别注意预防流感,及时就医。

流感是一种常见的呼吸道传染病,但通过健康教育和正

确的预防措施,可以减少感染风险。接种疫苗、勤洗手、避免接触病毒和保持健康生活方式是预防流感的关键。如果出现流感症状,应及时就医并遵循医生的建议进行治疗和护理。特别是对于高危人群,更要重视预防和治疗,以保护自己和他人的健康。

大众日报淄博融媒体中心记者 翟咏雪 通讯员 牛秀霞

麦冬泡水喝 五大禁忌要牢记

麦冬,是一种药材,广泛应用于中医药中。麦冬具有滋阴润肺、清心安神、生津解渴的功效,常用于辅助肺热咳嗽、口渴烦热、心悸失眠等症状。因此,很多人喜欢将麦冬泡水喝。淄博市中医医院专家提醒,在用麦冬泡水的时候,需要注意一些禁忌,避免对身体造成负面影响。

麦冬泡水五大禁忌

- 1.在服用麦冬水的时候,不要和木耳一起服用,这样不仅不能滋补调养身体,反而会损害身体健康。
- 2.气弱胃寒的患者不适合服用麦冬水,麦冬性寒,服用之后具有滋阴润燥的作用,所以更加适合一些内热阴虚的患者服用,特别

是一些出现咳嗽还有津亏的患者服用。反之,一些脾虚患者出现寒湿、水湿等情况,千万不能服用。在使用麦冬进行调养身体之后一定要进行辨证,否则容易伤害身体健康。

3.在将麦冬泡水喝的时候,最好不要一起食用鲫鱼,否则容易影响药效。

4.麦冬能辅助缓解咳嗽、咽喉肿痛的情况,但如果是属于胃寒导致的湿痰患者,那么最好别用麦冬。

5.如果患有麻疹的时候出现了咳嗽,那么这种症状也不适合服用麦冬泡水。

麦冬泡水喝的功效有哪些?

- 1.麦冬具有滋阴清热的

作用,可以帮助调节身体内部的阴阳平衡。对于经常感到口干舌燥、咽喉不适的人来说,喝麦冬水可以有效地缓解不适感。

2.麦冬也具有养肺润燥的作用。对于经常受到空气污染、吸烟或者咳嗽痰多的人来说,麦冬水能够起到缓解咳嗽、清热化痰的功效。

3.麦冬还具有抗疲劳的作用。对于长期工作压力大、疲劳困倦的人来说,喝麦冬水可以帮助恢复精力,增加体力和耐力。

4.麦冬被认为具有抗衰老的作用。它富含多种维生素和矿物质,可以提供足够的营养物质,促进新陈代谢,延缓衰老过程。

5.麦冬有助于改善睡眠质量。对于失眠、多梦的人

来说,喝麦冬水可以平稳神经,促进睡眠,帮助睡眠质量提升。

总而言之,麦冬泡水喝具有滋阴清热、养肺润燥、抗疲劳、抗衰老和改善睡眠质量的功效。无论是年轻人还是老年人,都可以适量饮用麦冬水。

虽然麦冬泡水是一种保健养生的好方法,但仍然需要谨慎使用。在食用麦冬泡水时,避免与绿茶、咖啡、辣椒、糖和酒同食,这样才能充分发挥麦冬的药效,保护自己的身体健康。相信只要注意一些禁忌,麦冬泡水一定能带来健康的养生体验。

大众日报淄博融媒体中心记者 翟咏雪

老爱清嗓子是咋回事

在日常生活中,我们可能经常遇到嗓子不舒服的情况,比如干燥、痒感或疼痛等,这些症状可能导致我们清嗓子。清嗓子不仅能缓解当下不适,还有助于清除嗓子的异物或分泌物。然而,过度清嗓子可能会对嗓子造成不良影响。为什么有人老爱清嗓子,又该如何避免过度清嗓子?

同济大学附属同济医院耳鼻喉头颈外科医生范锴介绍,嗓子即咽喉,是呼吸和进食的通道,它帮助我们吞咽食物和呼吸。当嗓子受到刺激或感染时,便会引起嗓子不适,从而引发咳嗽或清嗓子的现象,这是机体的一种自我保护行为。如果清嗓子过于频繁,则需探究病因及适当治疗。

许多因素可能引发清嗓子的行为,除了咽喉本身的疾病,它的“邻居”如鼻子、食管、胃等出现问题都可能诱发清嗓子,周围环境甚至一些心理精神因素也会导致这个行为的发生。

咽喉本身的疾病:咽喉炎时出现烧灼、刺痛、痒痒感,咽喉尤其是声带长肿瘤时,也会刺激咽喉。

邻近器官疾病:鼻炎、鼻窦炎时鼻涕倒流的刺激,食管与胃部疾病使胃酸反流也可刺激咽喉。

外部环境:比如对食物、空气中的过敏原或其他物质的过敏反应,干燥的环境可导致嗓子干燥不适。

不良的生活习惯或心理因素:比如烟酒、辛辣食物反复刺激咽喉,强迫症等一些精神心理疾病也会有清嗓子的行为。

当嗓子出现不适时,不妨试试以下几种方法:

喝水:这是最简单也最有效的方法。喝水可以帮助润滑喉咙,缓解嗓子干燥和刺激。

温盐水漱口:温盐水可以冲洗掉喉咙中的细菌和粘液,帮助缓解喉咙痛和咳嗽。

及时诊治:如果喝水、漱口都不解决问题,还是建议去医院检查并进行针对性治疗。

据《文汇报》

冬至前宜进补膏方 适合自己的膏方才是最好的

膏方作为冬季的一个调养和治疗疾病的上佳措施,每年服用的人很多。膏方价格的多少一直是许多人关注的问题,淄博市中医医院膏方专家为你解读。

对于膏方的价格多少,并不能给出一个确切的数值。吃过膏方的人都知道,膏方讲究的是一人一膏,每个人的体质不同,疾病不同,所要调养的情况不同都会影响膏方的价格。吃膏方的目的不同,也与膏方的价格有着莫大的关系。

专家介绍,膏方的价格

要取决于患者的身体情况,病情的严重程度,对膏方的要求,想要达到什么效果。而且膏方并不是越贵越好,每个人都有自己的针对性膏方,膏方关键要适合自己的才是最好的。

一般情况下,一料膏方价格大致在1500元至2000元左右。根据服用膏方目的不同,配料不同,价格也会不同。有的人吃膏方是想来调养一下身体,而有的人吃膏方以治疗疾病为主。冬季中老年人比较容易发生呼吸疾病,膏方主要以调

养和治疗为主,调养,指的就是冬季调养身体,提高免疫力,防止呼吸疾病更严重以减少复发的情况;而治疗,是要根据每个人的体质不同,在调养的基础上治疗疾病。

专家提醒大家,膏方在冬至之前服用最好,一料膏方标准的服用时间为45天至60天,这是众多专家多年来研究的成果,随意的增加或者减少服用膏方的时间是不正确的。

有的人认为一料膏方要一两千元左右,只是吃那

么几天,感觉比较贵。也有的人认为如果膏方没有达到上万元,就感觉没有起作用。

专家介绍,膏方并不是越贵越好,其实贵的膏方里面会含有很多人参之类,但是有的病人却不能用这味药来进补,贵重的膏方并不一定适合你,适合自己的才是最好的。

大众日报淄博融媒体中心记者 翟咏雪 通讯员 李文艳