



洸河路22号
微信公众号



济宁晚报
悦享银龄读书会

家住任城区的张大爷今年77岁,平日里身体硬朗,虽患有高血压,但在药物控制下,生活基本能够自理。然而,最近身边不少人患上了感冒,张大爷也未能幸免。起初,他只是轻微咳嗽、流鼻涕,以为是普通小感冒,并未在意,自行服用了一些常备的感冒药。两三天后,张大爷高烧不退,伴有严重的乏力、呼吸困难等症状。家人将他送往医院。经检查,张大爷被确诊为甲型流感。

晚报帮问

近期流感高发

“一老一小”如何预防

济宁晚报全媒体记者 苏茜茜

日前,记者在我市多家医院采访发现,近期流感患者大幅增加。1月6日下午2时,市区一家三甲医院儿科候诊区坐满了人,大多为10岁以下的患儿。检测报告自助打印机前,市民周先生正在打印儿子的检测报告。周先生说,当天上午,孩子突然发烧,高达38.8℃,由于怀疑孩子得了流感,下午便带着他来看医生。

记者从市疾控中心获悉,每年冬季是流感高发季节,流感是由各型流感病毒引起的急性呼吸道传染病,表现为发热、咽痛、乏力、头痛、全身肌肉酸痛等症状,严重者可并发肺炎、心肌炎、脑炎。儿童、老人、慢性病患者及孕妇是流感高风险人群。

7日中午,4岁女孩小袁突发高热,体温飙升至39.5℃,还伴有腹泻、咳嗽等症状。家长起初以为是普通感冒,自行给她服用了退烧药和止咳药。然而,病情并未好转,小袁的精神状态不佳,家人将她送往医院。经检查,小袁被确诊为甲型流感。

据中国疾控中心数据显示,目前流感

病毒阳性率持续上升,其中99%以上为甲流。甲型流感是由甲型流感病毒引发的急性呼吸道传染病,主要通过空气飞沫传播,主要症状为发烧、头痛、肌肉关节酸痛、周身不适,体温可达39℃到40℃。部分感染者会出现鼻咽喉肿痛、流鼻涕,个别感染者还会出现肠胃型感染,表现为上吐下泻,严重的可能会出现病毒性肺炎,有基础病的老年人感染后可能诱发基础病加重。当患者咳嗽、打喷嚏或说话时,会喷出携带甲型流感病毒的飞沫,周围的人一旦吸入这些飞沫,就有可能被感染。

此外,甲流病毒还能通过接触传播。比如,患者用手触摸口鼻后,再触碰门把手、电梯按钮、公共交通工具扶手等物体,病毒就会残留在这些表面。健康人用手接触这些被污染的物品,随后又不自觉地揉眼睛、挖鼻孔或触摸嘴巴,病毒便趁机侵入人体,引发感染。在学校、办公室、商场等人员密集场所,这种间接接触传播的风险极高。

提醒

市疾控中心提醒市民,预防流感还要保持良好卫生习惯,勤洗手,室内每日通风2至3次,每次不少于30分钟。高风险人群尽量避免前去空气流通不良的密闭场所。出现流感样症状时,应居家健康观察,病情加重应戴好口罩及时前往医院就诊。

接种流感疫苗是预防流感最经济、有效的措施,可显著降低罹患流感和发生严重并发症的风险,6月龄及以上无疫苗禁忌症的人群,均可接种流感疫苗。尽管流感疫苗的最佳接种时机是在流感流行季到来之前,但在整个流感流行季都可以接种流感疫苗,既直接保护自己,又间接保护家人。

冬季多发呼吸道疾病

中医调理“妙方”请查收

记者昨日从中国中医科学院西苑医院济宁医院获悉,预防呼吸道感染性疾病,除了戴口罩、适当通风、不去人员密集场所等常规防护措施,中医还有一些办法帮助儿童增强免疫力,保护健康。

中医认为“四时欲得小儿安,常要三分饥与寒。”均衡饮食、不要积食是增强抵抗力的基础。小儿积食容易损伤脾胃功能,中医认为脾胃为“人体后天之本”,脾胃功能正常,人体才能保持健康状态。坚持户外运动,多晒太阳,补充阳气、充盈正气,有助于帮助孩子适应气候温度变化,提高御寒抗病能力。保障充足睡眠,既利于身体机能的恢复,也利于孩子的成长发育。睡前不要进食,给脾胃充足休息时间,保护脾胃功能。虽然天气寒冷,要注意防寒保暖,但也不可穿着过厚,孩子活动时容易造成出汗过多,从而损耗孩子的气阴,而且出汗后容易着凉。

四种中医调理

口服中药预防方:常用药物如黄芪、防风、白术、金银花等,根据孩子体质进行相应加减,可以起到扶正固表、益气养阴、疏风清热的作用。

小儿推拿日常保健:常选用补肺经、补脾经、揉足三里、摩腹、捏脊等,可以健脾益肺、改善呼吸、消化系统的功能。穴位贴敷(三伏三九贴),尤其是三伏贴,可疏通经络、振奋阳气、调理脏腑功能,改善身体机能。

佩戴中药香囊:中医认为芳香可以避秽,芳香气味能够刺激鼻黏膜,使鼻黏膜免疫球蛋白含量提高,提高身体的抗病能力。芳香的气味还有醒脾的功能,可以增强食欲,特别适合食欲差、抵抗力弱的孩子。

中药足浴:用羌活、独活、当归、生黄芪、桂枝、艾叶泡脚,具有扶正祛邪、活血通络的作用。

