

流感高发季,尽早接种疫苗保护易感人群

近期以来,中国疾病预防控制中心数据显示,流感病毒阳性率增加。那么,现在接种流感疫苗还来得及吗?哪些人群属于易感人群,需要重点做好防护?清华大学第一附属医院预防保健科副主任医师刘兆秋为大众讲解相关知识。

刘兆秋表示,一般来说,应该在每年的10-12月份接种流感疫苗,预防冬季的流感流行。

目前,正值流感高发季节,对于之前没来得及及接种疫苗的人群,依然可以通过接种流感疫苗的方式,来预防全年的流感发病。

“感染过甲流的人,也可以打疫苗。”刘兆秋解释,因为流感疫苗中包含甲型和乙型两种病毒亚型,接种疫苗可以预防其他亚型流感。

考虑到流感更容易感染体弱多病的人群,刘兆秋建议老人和孩子积极接种疫苗。特别是学校、幼儿园等孩子集中场所,一旦有人发病,容易造成流行。

刘兆秋提醒,孩子感染流感后需要在家休息,如果症状特别严重,要及时就医。老人、孕妇以及有基础疾病的人群也要格外注意,一旦患病,及时就医。“除了接种疫苗,平时还应做好日常防护。”刘兆秋表示,戴口罩是预防呼吸道疾病的有效方法,特别是在冬季呼吸道疾病高发季节。此外,尽量避免到人群聚集场所,每天居室通风两到三次,每次半小时,保持室内空气清新。平时经常开展户外活动,强身健体,保证充足睡眠和均衡膳食,以提高自身抵抗力,从而不得病、少生病。

刘兆秋表示,戴口罩是预防呼吸道疾病的有效方法,特别是在冬季呼吸道疾病高发季节。此外,尽量避免到人群聚集场所,每天居室通风两到三次,每次半小时,保持室内空气清新。平时经常开展户外活动,强身健体,保证充足睡眠和均衡膳食,以提高自身抵抗力,从而不得病、少生病。

刘兆秋表示,戴口罩是预防呼吸道疾病的有效方法,特别是在冬季呼吸道疾病高发季节。此外,尽量避免到人群聚集场所,每天居室通风两到三次,每次半小时,保持室内空气清新。平时经常开展户外活动,强身健体,保证充足睡眠和均衡膳食,以提高自身抵抗力,从而不得病、少生病。

“花粉症”与感冒有区别 提前应对有妙招

——专家提示春季预防过敏问题



困扰 王鹏作

阳春三月,春暖花开。随着春季到来,花粉等过敏原增多,可能给过敏性体质人群的出行和生活带来不便。医学专家提示,通过做好健康防护,避免直接接触过敏原,选择使用抗过敏药物等举措,能够有效预防和应对春季过敏问题。

“花粉症”危害不容小觑 发病率逐年上升

花粉是各类植物的雄性生殖细胞,“花粉症”是指人体吸入花粉后产生过敏反应的一系列病理、生理过程。

北京大学人民医院耳鼻喉科主任王昱介绍,每年春季公众关心的“花粉症”在临床多表现为过敏性鼻炎,发病时

表现为鼻内发痒,引起喷嚏绵绵,伴有严重鼻塞和大量清水鼻涕。眼睛过敏的患者则眼睛发痒、结膜充血,部分患者还会出现皮肤瘙痒,严重者诱发支气管哮喘。

“过敏性鼻炎等‘花粉症’疾病是常见病、多发病,对患者的生活质量影响很大。”王昱表示,过敏性鼻炎多数会合并结膜炎,影响视力,还有可能合并中耳炎,导致听力下降,甚至有30%至40%的患者会发展成严重哮喘。临床数据显示,当前,我国过敏性鼻炎发病率逐年上升,部分地区人群患病率达40%。

“花粉症”有特点 北方地区更高发

有部分患者认为自己在北方更容易过敏。王昱表示,这是因为各地植被不同,故过敏亦有差异。引起“花粉症”的所谓“花”并非公众普遍认为的美丽鲜艳、靠昆虫传播花粉的“虫媒花”,而是花杂平淡无奇、靠风传播花粉的“风媒花”。春季,一些树木的花粉在空气中增

多,如柏树、杨树、柳树、榆树等,由于这些树木在北方地区较多,所以花粉症在北方地区更高发。

除了地区特性外,“花粉症”还有季节性、反复性、速发性和家族性等特点。患者过敏高峰与空气中花粉浓度高峰一致,过敏症状每年都会发生,并急性发作。患者有家族过敏史。

区分“花粉症”与感冒 多措并举提前预防

怎样做好预防,提前应对?中国疾控中心环境所专家表示,一般接触到过敏原才会引起发病,因此避免吸入或接触过敏原是春季预防过敏的关键。建议“花粉症”患者在花粉飞絮飘散期做到以下几点,包括尽量避开过敏原环境、减少户外活动,佩戴口罩、护目镜;外出回家后注意洗手、洗脸,必要时稀盐水清洗鼻子、眼睛,更换沾到过敏原的衣物;室外过敏原浓度高时,减少开窗时间,及时清理或喷水雾化室内飞絮,使用空气净化器等。

“花粉症”如何同感冒区分?虽然两者都有打喷嚏、流涕、鼻塞等症状,但与感冒有所区别的是,“花粉症”没有全身症状,多在早晨发病,用药后症状会很快缓解。专家表示,患者可在过敏季节到来前提前两周使用抗过敏药物。若因过敏出现皮肤发痒、发热、咳嗽、哮喘等症状,应迅速离开诱发环境并及时服药,症状持续严重的要到医院就诊。

□顾天成 沐铁城

免疫力下降,5种方法来补救

免疫力是人体自身对疾病的防御机制,它不仅具备识别和消灭外来入侵病毒和细菌的能力,还具有处理机体衰老、损伤、死亡、变性自身细胞的能力。通常所说人体对抗病毒细菌的能力强,就是指自身免疫力强。

个体免疫力的增强完善与个人的生活环境、生活习惯密切相关。营养失衡,过度劳累,睡眠不足,运动量少,不良情绪,环境污染,病毒侵害等会引起免疫力下降,而科学、规律的生活习惯养成,可有效改善和提高机体免疫力。免疫力下降,可通过以下方式进行补救:

(1)调整饮食。保证一日三餐定时、

定量,不偏食、不挑食,做到营养充足全面均衡。要保证每日蛋白质、谷物和果蔬的相应摄入,以增强免疫细胞功能。适当食用杂粮类,补充机体的微量元素。

(2)适当锻炼。每天至少运动半小时,最好是户外有氧运动,如慢跑,骑自行车等,每周坚持五天,持续12周,免疫细胞数量会明显增加。合理的锻炼可以促进新陈代谢,保持机体活力和免疫力。

(3)充足睡眠。睡眠与人体免疫力密切相关,良好的睡眠可以显著增加体内免疫细胞的数量,在睡眠时身体会产生一种称为胞壁酸的睡眠因子,可使白细胞增多,巨噬细胞活跃,肝脏解毒功能

增强,从而摧毁入侵的病毒和细菌。

(4)心情愉悦。心态平衡很重要,紧张、焦虑、忧伤、悲观等不良情绪,会使免疫球蛋白A血清素下降,对植物神经造成不良影响,引发代谢、内分泌紊乱,免疫力下降,当病毒或细菌来袭时,自身抗体减弱,疾病随即产生。

(5)医生指导。根据个人体质,在医生的指导下,可以适当服用一些增强免疫力的药物。如胸腺五肽、丹参、黄芪、冬虫夏草等。同时,保持合理体重也是增强体质的必要环节。

做好以上几点,就能很好的达到提升免疫力的效果。

□杨雯

面对职场焦虑,该怎么办?

——访国家二级心理咨询师、国家中级社会工作者黄鹤

近年来,随着互联网的快速发展和科技进步,社会环境和市场发展方向瞬息万变,这些都会很快传导到职场。职场生态的不确定性日益增加,导致劳动者的职场焦虑也随之增强。世界卫生组织2022年6月发布的《2022年世界精神卫生报告》显示,2019年,全球近10亿人患有精神健康问题;在新冠疫情爆发的2020年,全球抑郁和焦虑患者增加了25%。如何走出心理困境,特别是步入后疫情时代,我们该如何自我调节?记者采访了国家二级心理咨询师、国家中级社会工作者黄鹤。

记者:为什么越来越多的职场人患上焦虑症?

黄鹤:如今,焦虑问题似乎已经成为一种“现代病”,几乎每一个职场人都生活在各种压力和挑战中:工作、升职、房贷、赡养老人、婚姻家庭、亲子关系冲突等等……这些压力无处不在,让人的精神状态疲惫不堪。再加上三年疫情带来的冲击,更是让很多人的心理承受力不堪重负。长期的不良情绪积压久了,又没有及时寻求帮助,也缺少日常自我调节的方式方法,久而久之,焦虑症患者越来越多。

记者:焦虑症和正常的焦虑情绪有什么区别?

黄鹤:偶尔的焦虑情绪是一种正常的、必要的和有用的心理状态,几乎每个人的一生中都会在某些时刻出现焦虑情绪,适量的焦虑对日常生活有益,它的作用是提醒我们注意危险的可能,督促我们做好准备以保护自己;刺激人们克服挑战并提高绩效;焦虑还会激活特定的大脑中枢——前脑岛,从而增强预测未来伤害并学会避免伤害的能力。



职场焦虑症

你中招了吗?

而焦虑症是一种心理疾病:当担心可能出现的危险(如果触摸门把手,会感染病毒吗?)或负面结果(如果胖了,男友会不会不再觉得我有吸引力?)不知不觉地出现时,焦虑就会变成一种心理障碍。或者是,由焦虑产生的想法与实际情况完全相反(如明明面试回答得很好,但总觉得自己不表现不好)。又或是,持续时间过长,你都没能将它很好地解决。

焦虑有很多身体症状,如心跳、脉搏加快,血压升高、呼吸加快等,还有一些其他症状:睡眠失调、头晕、肌肉紧张、颤抖、口干、出汗、腹痛、性欲低下、烦躁不安或感觉紧张、容易疲劳、难以集中注意力等。身体症状常常导致误诊,将症状归因于身体原因,而问题的真正根源一直未被发现,因为真正的原因——焦虑,没有被看见或者治疗。

虽然焦虑可以提高表现动力,但过度焦虑会干扰活动和表现,甚至会让人丧失正确的行事能力。

记者:焦虑症是否可以自愈?什么时候需要治疗?有哪些治疗方法?

黄鹤:如果是已经确诊的焦虑症,那很难在不经专业治疗的前提下自愈。当焦虑情绪持续了至少2周以上,尝试了各种方法都得不到明显缓解的情况下,就需要考虑心理治疗了。早发现、早介入、早治疗,避免产生更严重的心理问题。

在治疗焦虑症的时候,首先要了解个体引起焦虑的原因和机制,每个人的情况都不能一概而论,找到焦虑的根源,才能有针对解决。目前对于焦虑症有三种治疗方法:

第一种最常见也最有效的就是心理咨询,一般采用认知行为疗法,对广泛性焦虑、社交焦虑和惊恐发作都有明显效果。心理咨询的目的不是根除焦虑,而是提供镇静、身体唤醒、纠正认知偏差和减少对恐惧的回避。但是,心理治疗需要时间,焦虑患者一定要有耐心坚持下去。

第二种是药物治疗,它通常与心理咨询结合使用,但也并非所有用于治疗焦虑的药物都能立即缓解症状,通常可能需要数周时间才能产生明显效果。

第三种便是生活类的方式方法,如适当的体育锻炼、呼吸技巧和正念训练等,可作为日常心理保健的独立措施或作为治疗焦虑症时其他疗法的辅助手段。

记者:心理治疗有什么作用?

黄鹤:焦虑症的形成大多与对未来的不确定性的担忧有关,而这些担忧不是真实发生的,只是

大脑中的很多杂乱信息,在一个人不合理认知的加工下,以强迫性的方式扰乱情绪的表现。

心理治疗可以很好地调整认知偏差,再加上一些辅助性的方法,如表象训练、正念冥想、放松技巧等,从根本上让患者学会处理和安置焦虑情绪,从焦虑中解脱出来,停止内耗,从而变得更有动力和活力。

记者:职场人如何走出焦虑症?

黄鹤:首先要明确一点,如前面所说,焦虑本身也有正向的意义。它能够激励我们面对未来、带来希望,并且能够让我们坚持自己预定的目标。

然后,学会放下焦虑。很多时候,焦虑只是毫无意义的胡思乱想,没有有用的信息。它让我们对未来的不确定性感到迷茫和不知所措。这时候,我们所能做的就是尝试把焦虑放在一边,并尝试一些不同的东西,比如,寻找能让你慢下来并沉浸在当下的活动:听音乐、散步、冥想、瑜伽、和朋友一起喝茶,或者找心理咨询师聊一聊,去了解自己真正需要什么。

最后,学会转化焦虑。情绪和行动力是成反比的,当你被情绪裹挟的时候,会发现自己完全不想动。所以,我们可以尝试在焦虑的时候,马上行动起来。与其担忧不确定的明天,不如先把今天的事情做好。你会发现,当我们去做一些有目的的行动时,焦虑就减少了。

任何情绪的存在都不可怕,只要合理利用,它们就是我们体验人生的关键道具。当我们减少焦虑的时候,将能够更好地引导、管理它,并利用它更好成就自己。

肝病患者如何保护「小心肝」

医生:保持良好心态,坚持规范治疗

3月18日是我国第23个全国爱肝日,宣传主题是“全民参与,主动筛查,规范治疗,治愈肝炎”。据《2020全球癌症负担报告》显示,我国每年约有42万人死于肝癌,占全球肝癌死亡病例的50%,且呈逐年上升趋势,熬夜加班、久坐少运动,抽烟喝酒、暴饮暴食等不良生活习惯正一步步侵蚀着肝脏的健康。

近日,西安市第八医院中医肝病科主任杨明博就肝脏保护的有关问题为读者答疑解惑。

肝病患者有必要做胃镜检查

临床上,面对众多肝病患者,杨明博在要求他们定期进行复查的同时也要定期做胃镜检查。很多患者纳闷:“我是肝病,为什么要做胃镜呢?”

杨明博表示,肝病患者进行胃镜检查很有必要。据统计,约有50%的肝硬化患者有消化道静脉曲张,存在破裂出血风险。食管胃底静脉曲张破裂出血是临床上一种最常见、极为凶险的并发症,常引起出血性休克或诱发肝性脑病,首次出血死亡率高达25%~30%,许多未经预防治疗的患者再出血率约为60%,导致患者生活质量严重下降,经济负担加重,预期寿命缩短。常规的肝功能检查、影像学检查、内镜检查不能准确且早期评估患者的食管胃静脉曲张情况,而通过胃镜可直接观察患者有无食管静脉曲张及曲张的程度、范围,有无出血征象等,并能发现早期肿瘤及肿瘤恶变程度,必要时还能钳取组织进行病理检查,便于医生诊断。

他建议,如果首次做胃镜检查未发现静脉曲张,应每2年检查1次胃镜;有轻度静脉曲张的患者每1年检查1次胃镜;中重度静脉曲张的患者应每半年检查1次胃镜。

肝硬化≠没救了

生活中很多患者对肝硬化有莫名的恐惧,认为肝硬化没救了,进而悲观、沮丧,不利于病情康复。杨明博表示,肝硬化是一种常见的慢性肝病,可由一种或多种原因引起肝脏损害,具体表现为肝细胞弥漫性变性坏死,继而出现纤维组织增生和肝细胞结节状再生,这三种改变反复交错进行,结果肝小叶结构和血液循环途径逐渐被改建,形成假小叶,经过一个相当长的时期,有可能是数年甚至是数十年,最终使肝变形、变硬而导致肝硬化。

肝脏炎症就像手上炎症一样,同样会长疤痕。所以治疗肝硬化,一个是要去除病因,一个是要保肝抗炎,要治疗已经形成的肝纤维化。当然慢性肝病患者还存在的问题就是免疫力低下,所以治疗上也要使用提高免疫力的药。总之,肝硬化并不可怕,关键要有正确的心态,进行科学合理治疗,才能取得良好的效果。

杨明博提醒肝硬化患者,生活中有几点要特别注意。首先,一定要积极治疗。临床发现患者查出肝硬化以后容易出现两种情况,一种是病乱投医,乱用药物;一种是消极对待,心理恐惧。其实肝硬化并不是不治之症,一定要有良好的心态,到正规的肝病医院进行科学合理的治疗。其次,要注意按时吃药,定期复查。检查和随访同样重要。检查项目包括肝功能、电解质、病毒载量、腹部B超等,这是诊断和评估疗效的依据,医生需要根据指标的变化来调整治疗方案。最后,要坚持治疗。肝硬化是慢性病,病情的形成非一朝一夕,恢复自然也非一朝一夕,只有坚持用药才能控制和延缓病情的发展。

□张璐

甲流感染期饮食建议 (发热、咳嗽篇)

流行性感冒(简称流感)是由流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病,春冬季高发,传播迅速,发病率高,流行期短,易引起暴发流行或大流行。其中甲型流感病毒是人类流感主要的病原体,易发生变异,引起大流行。人体感染甲流后主要表现为流感样症状,包括鼻塞、流涕、咳嗽、发热、头痛、腹泻以及肌肉酸痛等。中医、临床等专家,以药食同源理论为依据,根据食物属性和患者在感染期和恢复期的常见临床症状,在合理膳食的基础上,针对性给出饮食建议。另,近期流行的诺如病毒感染导致的腹泻、恶心、呕吐、肌肉酸痛等症状与甲流部分症状类似,同症状的饮食方案亦可用于诺如病毒所致的感染。



发热(诺如病毒感染同症状者)



藜香薷仁饮

- ▶ 配方: 藜苳10克, 薏苡仁15克, 杏仁10克。
- ▶ 制法: 上述材料放入锅中,加水适量,煎煮约30分钟。
- ▶ 服用方法: 趁热服用,每天一次,连续服用2-3天。
- ▶ 功能: 化湿行气和中。
- ▶ 适用于: 发热,口中粘腻等。



薄荷粥

- ▶ 配方: 薄荷6克, 粳米50克, 冰糖适量。
- ▶ 制法: 将薄荷放入锅内,加清水适量,煮2-3分钟,去渣取汁。粳米洗净煮粥,待粥将熟时,加入冰糖液及薄荷液,再稍煮即可。
- ▶ 服用方法: 稍凉后服,每日1-2次。
- ▶ 功能: 疏散风热,清利咽喉。
- ▶ 适用于: 发热恶风,头痛自赤,咽喉肿痛等。



桑叶芦根饮(儿童)

- ▶ 配方: 桑叶10克, 芦根5克, 葱白3-4节, 甜杏仁10克。
- ▶ 制法: 上述原料放入锅中,放入适量清水,小火煎煮约40分钟即可。
- ▶ 服用方法: 分3-4次/日,趁热服用。
- ▶ 功能: 疏风解表,止咳化痰。
- ▶ 适用于: 发热伴有鼻塞,流涕,咳嗽,咯痰等。



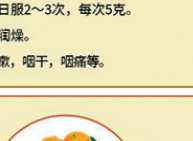
芦根饮

- ▶ 配方: 芦根30克, 薏苡仁15克, 生甘草5克, 鲜姜2-3片。
- ▶ 制法: 将芦根、薏苡仁、生甘草一同放入锅内,加水适量,烧开后改用小火继续煎煮20分钟,去渣取汁。
- ▶ 服用方法: 代茶饮。
- ▶ 功能: 清热生津,止咳。
- ▶ 适用于: 咳嗽、口渴口干、咽喉肿痛等。



红白萝卜蛋汤

- ▶ 配方: 白萝卜200克, 红萝卜200克, 鸡蛋50毫升。
- ▶ 制法: 红白萝卜洗净,切细丝,用纱布挤干汁液,放入锅内用中火翻炒。加入鲜蛋50毫升,继续煎至稠即可。
- ▶ 服用方法: 日服2-3次,每次5克。
- ▶ 功能: 清肺润燥。
- ▶ 适用于: 咳嗽,咯痰,咽痛等。



金桔陈皮饮(儿童)

- ▶ 配方: 金桔50克(不切开),生薑10克(切片),陈皮2克, 冰糖5克。
- ▶ 制法: 上述原料放入锅中,放入适量清水,煎煮约40分钟至150毫升即可。
- ▶ 服用方法: 分3-4次/日,趁热服用。
- ▶ 功能: 散寒解表,化痰止咳。
- ▶ 适用于: 咳嗽咽痛,喉白痰,怕冷,头痛,清涕,肢体冷痛等。

来源: 国家卫生健康委食品司、宣传司