

天寒流感高发 预防小贴士请收好 重点人群应尽早接种流感疫苗

本报记者 毛锦怡

日前,浙江省疾控中心发布温馨提醒:流感将进入流行季,市民需要多加防范。连日来,杭城各大医院呼吸道科也迎来就诊高峰,很多病人都有咳嗽、发烧等症状。统计显示,大多数是因为季节转变,气温起伏不定而引起感冒,不过其中确诊流感病人较去年同期也有所增加。

据浙江省疾控中心统计数据显
示:2017年前45周(截至2017年11月12日)浙江16所流感监测哨点医院共报告流感样病例27万4千180例,门诊就诊总数6994346例,流感样病例占门诊就诊总数百分比为3.92%,较去年同期的3.43%有所上升。目前流行的流感毒株以甲型H3N2亚型为主,同时有少部分甲型H1N1流感和乙型流感。疾控专家预计,在接下来的一段时间内,流感流行强度将呈现逐渐上升趋势。对此,浙江省疾控中心传染病预防控制所所长陈恩富提醒:冬春季节本来就是流感高发季,市民朋友不用过于恐慌,日常做好个人卫生,避免去人多拥挤的场所,保持室内空气的流通。一旦出现发热、咳嗽等呼吸道症状要及时就医。

预防流感,较有效的措施就是接种疫苗,当前还处于接种流感疫苗的最佳时期。省疾控中心表示:流感疫苗全省各地的社区卫生服务中心和乡镇卫生院均可接种。流感疫苗包含甲型H1N1、甲型H3N2和乙型3个组分,接种一次可预防3种型别的流感。通常接种流

感疫苗2至4周后,就可产生具有保护水平的抗体,但6至8月后抗体滴度开始衰减。因此在流感流行高峰前1至2个月接种流感疫苗能更有效发挥疫苗的保护作用。

一般来说,年龄在6个月以上,没有接种禁忌者均可自愿自费接种流感疫苗,尤其以孕妇、6月龄至5岁儿童、60岁及以上老年人、慢性病患者、医务人员,及6月龄以下婴儿的家庭成员和看护人员为流感疫苗优先接种对象。孕妇在孕期的任一阶段均可接种流感疫苗,建议只要本年度的流感疫苗开始供应,应尽早安排孕妇接种。

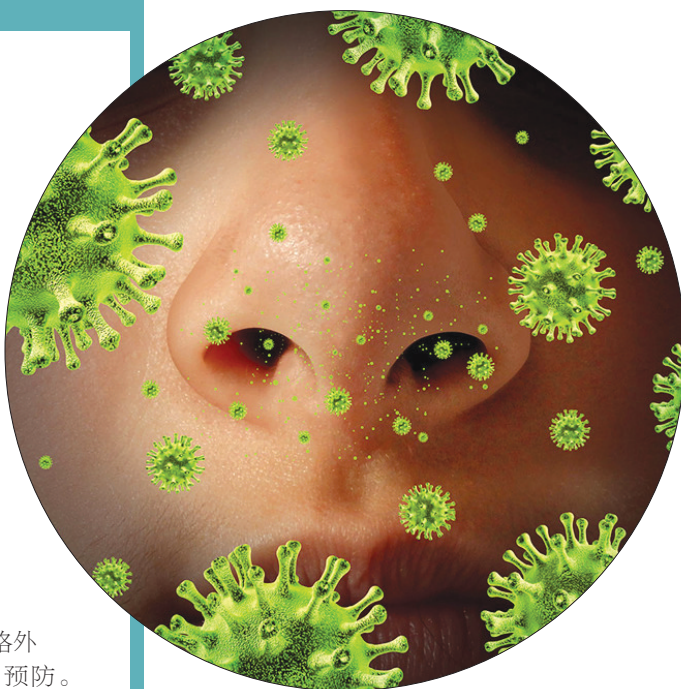
首次接种流感疫苗的6月龄至8岁儿童应接种2剂次,间隔≥4周;前一年度或以前接种过1剂次或以上流感疫苗的儿童,则建议接种1剂。8岁以上儿童或成人仅需接种1剂。

除接种疫苗外,保持良好的个人和环境卫生也是预防流感的重要措施。勤洗手,双手接触呼吸道分泌物后(如打喷嚏后)应立即洗手;打喷嚏或咳嗽时应用手帕或纸巾掩住口鼻,避免飞沫污染他人;均衡饮食、适

量运动、充足休息,避免过度疲劳;每天开窗通风数次,保持室内空气新鲜。

另外,当前,还需要格外注意H7N9流感病毒的预防。自2013年3月首例H7N9病例确诊以来,该流感在我国已经过5个流行季,来自全省的外环境监测数据显示,与9月份相比,10月份外环境H7的阳性率有所上升,存在较大传播风险。

该流感可防、可控、可治,居民做好自我防护很重要。省疾控中心专家提醒:为降低人感染H7N9流感病毒发生的风险,居民朋友在日常生活中尽量避免直接接触活禽类、鸟类或其粪便。不食用病(死)禽、畜肉,不购买无检疫证明的鲜、活、冻禽畜及其产品;生禽、畜肉和鸡蛋等一定要烧熟煮透。在食品加工、食用过程中,一定要做到生熟分开,避免交叉污染;发生疫情时,应尽量避免与禽类接触,公众特别是儿童应避免密切接触家禽和野禽;若有发热及呼吸道症状应戴上口罩尽快就诊,告诉医生发病前有无外游或与禽类接触史。



健康百科

有人脑袋真被气“炸”了 医生提醒:冬季,高血压患者要控制情绪

有时候,我们生气的时候总会说“人被气炸了”,这样的说法一点不夸张。台州椒江就有一位女士真被人“气炸了”。

李女士在台州椒江一家眼镜厂上班。近日因为一点小事,被工友无理指责,性子较软的李女士吵不过对方,事后又觉得很委屈,趴在桌上一直哭,哭着哭着晕过去,不省人事的情况下摔了一跤。醒过来后,李女士出现头痛、左边手脚没力气等症状。被家人送到医院,在路上李女士头痛越来越厉害,连吐了好几次,甚至还吐了血,人也晕了过去。

接诊医生查了李女士血压,在200mmHg以上,远远超出正常血压标准。马上急诊查头颅ct。检查发现李女士颅内存在右侧基底节区血肿,也就是说李女士脑子里面的重要血管已经破裂,并且出血量很大,情况非常危险。紧急手术清除了颅内出血,修补了破裂的血管才脱离危险。医生表示:如果不尽快手术,后果不堪设想。

据李女士的主治医生解释:“李女士之所以会遇上这情况是三个因素叠加的结果——高血压+天气变化+情绪波动剧烈=血管破裂。”

原来李女士有高血压病史好多年了,但却没有正常服药,没有控制血压,也没有定期监测。有高血压病史的患者,脑血管的弹性较差,情绪激动容易导致血管破裂出血,目前又是天气转冷的时候。情绪的异常激动加之季节的因素,她的血管承受不了迅速升高的血压,就破裂出血。

>>>链接:

在季节变换的时候,高血压患者平时要注意以下几点,以免出现自发性脑出血,给自己带来致命风险:

- 1.遵医嘱规律用药,定期监控血压;
- 2.天气变冷时注意及时添加衣物;
- 3.保持愉悦的心情,避免过于激动;
- 4.合理饮食,低盐、低脂,控制好体重。



眼睛出现这8种症状 可能是大病征兆!

俗话说:眼睛是心灵的窗户。其实不仅是心灵,身体上有什么问题、出现什么疾病都会在眼睛上反映出来的。尤其是眼睛出现以下这8种症状要当心。

●眼睑“黄包”:提示心血管疾病

中老年人,尤其是女性,眼睑表面如果有黄色或橙色斑块,微微高出皮肤,且不痛不痒,很可能就是睑黄疣。除了长在眼睑外,睑黄疣还长在胳膊肘、大腿、脚后跟等地方。出现睑黄疣,可能会有心血管疾病风险,以尽快检查确诊。

●眼球变黄:提示肝功能异常

肝炎和肝硬化等肝功能异常,都会引起胆红素积聚,导致巩膜变黄。胆红素是血红蛋白的代谢产物,功能不正常时,胆红素无法正常排出,就会在体内聚积。

●双眼血丝:提示高血压

眼结膜上布满了毛细血管,一旦血管破裂,就会有充血现象。眼科专家提醒,通常结膜出血没有明显原因,但如果患有严重高血压或血小板缺乏等疾病时,结膜也会充血。

●瞳孔异常:提示中风、脑肿瘤等

正常情况下,左右瞳孔应该是对称的。如果瞳孔一大一小或者一侧收缩的速度较慢、幅度较小,可能是中风、脑肿瘤、视神经肿瘤等疾病的前期症状。

●眼皮浮肿:提示肾、肠胃功能异常

内脏功能降低,代谢能力受影响,体内便会有水分积聚。所以,如果经常眼皮浮肿,就要考虑是否有病变。

肾、肠胃功能降低、心脏疾病都能导致眼皮浮肿,但具体问题出在哪,还要看有无其他症状,结合体检结果才能下结论。

一般急性肾炎导致的眼皮浮肿多数是在早晨明显;而心脏功能不好的人,水肿的情形会先出现在腿部,然后逐渐往上发展,直到脸部和眼皮等部位。

●脂肪粒:提示胆固醇过高

如果长了脂肪粒,很可能是因为体内的胆固醇过高的原因。要想去掉脂肪粒,那就少吃点油炸一类的或者动物内脏类的食物,多吃新鲜的蔬菜和水果。

●眼珠突出:提示甲状腺疾病

别以为只有近视度数较深的人才眼珠突出,比较常见的眼珠突出病因还有甲状腺疾病。

●眼皮下垂:提示糖尿病、脑中风等

老人常给人眼皮下垂的印象,其实,这是眼皮皮肤松弛,是衰老的标志,不算真正的眼睑下垂。很多时候,眼皮下垂可能是重症肌无力、脑瘤、脑中风、高血压、糖尿病在眼部的表现。如果是糖尿病、脑瘤、脑中风的急性发病期,患者除了眼皮下垂外,还会有眼睛转动不灵活、视物重影等其他症状,建议立即就诊。