

香港流感来势汹汹,科学防控不要盲目恐慌

本报记者 毛锦怡

近段时间,各大网站、微信朋友圈被“香港流感疫情”刷屏。因为死亡人数较多,让不少人谈流感色变。虽说不能盲目恐慌,但也不能轻视,及时接种流感疫苗,做好个人防护,养成良好的生活习惯,科学防控等也很重要。

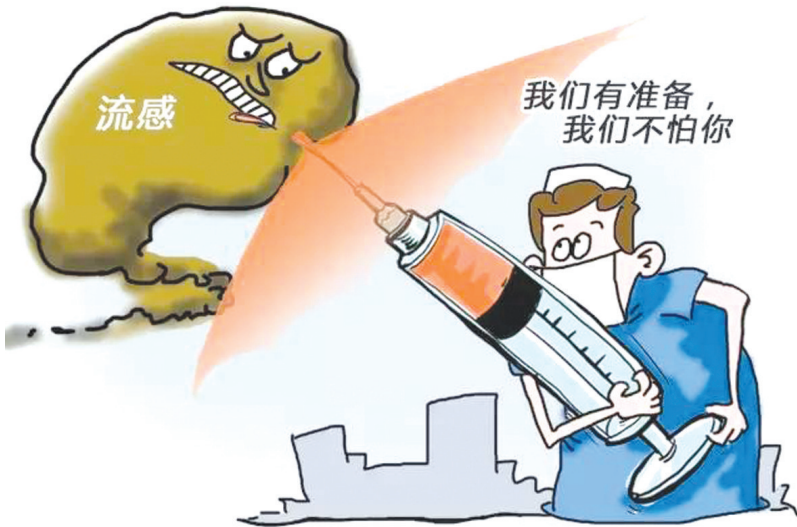
香港夏季流感尚未蔓延到浙江

流感其实是全球性的问题,随着人口流动频繁,流感很容易扩散传播。浙江省疾控中心工作人员说,流感一直是全省各地市疾控中心重点监测的传染病之一,目前常见季节性流感病毒有A(H1N1)型、A(H3N2)型和B型。香港夏季流感期流行的病毒是H3N2甲型流感,属于季节性流感。从目前浙江监测情况来看,香港夏季流感尚未蔓延到我省。

那么我省季节性流感目前发病情况如何?从省疾控中心监测的数据显示,全省16家流感监测哨点医院

7月共报告流感样病例26641例,同期门诊急诊病例总数为616659例,流感样病例百分比为4.32%,较2016年同期上升明显,但略低于2015年。

根据我省流感的流行规律,夏季流感流行高峰通常出现在7月下旬,进入8月以后,流行强度将逐渐下降,并将于9月至10月进入流行低谷。进入11月以后,随着天气的转冷,流感病毒重新活跃,流行强度将逐渐增强。当前,我省流感的流行毒株主要是甲型H3N2流感,还有少量乙型流感。



流感≠感冒 疫苗和预防都重要

日常,可能很多人会把流感和感冒混淆。值得注意的是虽然都有个“感”字,但其实它们是两种不搭边的病。千万不要把流感当成普通感冒,一旦患上流感,一定要非常警惕。

流感是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病,是一种传染性强、传播速度快的疾病。传播方式主要通过空气和飞沫传播,越是人群拥挤、空气不流通的地方,传播速度越快;接触污染的用具也可传染。多数人

会在2-7天后自愈。但对于免疫力较弱的人群,支气管炎、肺炎等并发症可能会引起严重后果。尤其老年人、幼儿或者抵抗力较差者,患病机会更大。

如何区分流感和感冒?感冒最常见的症状就是鼻塞、咳嗽、喉咙痛、低热等。感冒是由呼吸道病毒感染造成的。流感则不同,从表现上,最重要一点就是流感一起病就很严重,往往伴有高烧(39℃-40℃)症状。所以,流感和感冒的一个重要区别,在

于发热时的体温。如果头痛欲裂,全身酸痛,体温还高于39℃,那极可能是流感,请及时去医院。

抵抗流感,疫苗能发挥很大作用。研究显示,与流行病毒吻合的疫苗抗原,对有效人群的防护作用可达70%-90%。我省可以接种流感疫苗,但因为流感病毒容易变异,流感疫苗的组份每年都会有变化,并且接种疫苗后人体内产生的抗体水平会随着时间的延续而下降,所以每年都需要接种当年度的流感疫苗。目前,

省疾控中心已完成今年的流感疫苗招标采购,各县区将根据具体情况自主采购。市民朋友如近期需接种流感疫苗,可至就近的社区卫生服务中心咨询。

另外,生活中有效预防流感更为重要。近日,省疾控中心也在官网向市民发布了温馨提醒:要求保持室内空气流通,流行高峰期避免去人群聚集场所;保持个人卫生;流行期间如出现流感样症状及时就医,并减少接触他人等。

健康百科

吃沙拉能减肥,到底有没有这回事?

本报综合报道

提到减肥,想瘦的女孩子们可以说是“无所不用其极”,随着健身知识的普及,节食等减肥方法已经退出历史舞台。不过,也有很多新式“武器”出现,“沙拉减肥”似乎成为一种流行,很多女孩子出去吃饭,会说“我只点一份沙拉就行了。”

那么,长此以往,“沙拉减肥”到底靠不靠谱呢,“沙拉”的本质究竟是什么?

蔬菜沙拉97%都是水

美国有机食品顾问班布鲁克与戴维斯编制了营养价值指数,以“每100卡路里食物含有多少种营养素”的指标,衡量各种食物的营养价值。结果显示,4个沙拉常用的蔬菜:小黄瓜、樱桃萝卜、莴苣与芹菜排名垫底——因为他们几乎都是水。

很多人认为:不是说多吃蔬菜好么?那生吃,岂不是更原汁原味?实际上,德国的一项研究表明:在被选中的198名坚持生吃蔬菜者身上,发现了与平常人水平相差无几的维生素A,但被测试者血液中的番茄红素,却低于平均水平。

虽然生吃蔬菜,有利于摄入更多维生素C、叶酸等怕热的营养,但蔬菜中还含有胡萝卜素、维生素K、膳食纤维、番茄红素等遇热更稳定的营养,如果总是生吃,这些营养必然会缺乏,所以最好是生吃和熟吃都摄入一些,才能平衡营养。

沙拉酱60%-80%都是油

西班牙名厨费朗·亚德里这样讲述蛋黄酱的制作:8枚蛋放入深碗,倒入油并搅拌,以盐调味。特级初榨橄榄油共计1.25公斤,最后能得到1.5公斤蛋黄沙拉酱。其实,无论是蛋黄酱、千岛酱或者甜沙拉酱,油脂含量都在60%-80%。

另外,大部分餐厅为了让沙拉卖相好看,会在其中添加一些油炸面包丁和芝士等,口感虽然好了,营养价值却更低。还有一些餐厅为了让人放心,号称有“低卡沙拉”,但为了好吃,总是加入了大量的盐,关于盐对肥胖的影响大家都耳熟能详,这样的做法还不如吃正常的沙拉。而蔬菜沙拉最恐怖的地方在于,虽然热量被你吃进去了,但它无法给你饱腹感。也就是说,吃完沙拉,你还是会想吃

别的东西。

那么,沙拉是绝对不能吃的垃圾食品吗?如果单看脂肪和热量,不能定义一个食物是否属于垃圾食品。而且大家都知道,热量的摄入也在干量,比方说,就算你吃的是薯条,一天只吃5根你也会瘦;如果你是吃玉米,每天吃50根也会胖。不是说某个食材本身让你发胖,食物每百克的热量只是你需要考虑的因素之一,你还需要考虑,你究竟吃了多少。

既然如此,那么如果你喜欢吃沙拉,只要注意摄入量,并且与其他低卡的蔬菜拌和,那么确实也能有减肥的效果。只是,完全依靠沙拉代餐,或者不计量地去吃沙拉,这对身体来说不仅会缺乏大量的营养元素,也根本无法健康地改善身材。

