

本周全省将大幅降温 流感传染病不得不防

省疾控中心提醒:及时接种疫苗,保持个人卫生

本报记者 王宇怀

近日,杭州的日平均气温逐日下降,据杭州市气象台消息,下周杭州的最低气温将降至5℃。每年11月中下旬,由于天气变化,流感活动也开始逐步增强,之后我国也将由北向南陆续进入流感流行季。据了解,全球每年约10亿人感染流感。那么该如何防治,日前,省疾控中心给出了病情解析和预防提醒。

1 流感和感冒不是一回事

流感是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病,人群对流感病毒普遍易感,每年在全球流行。由于流感病毒容易发生变异,且难以预测,导致每年流行情况都会有所变化。防控工作具有长期性、复杂性和艰巨性的特点。杭州市第一人民医院儿科主任黄先玫介绍,流感和感冒是有区别的。

2 流行季接种疫苗最有效

疫苗接种是最经济、最根本、最有效的预防手段之一。流感疫苗属于非免疫规划疫苗,由居民自愿、自费接种。据悉,国家今年计划供应流感疫苗2800万剂次,已经供应的流感疫苗1700万剂次,是去年同期供应量的三倍。今年累计接种量已经超过了800万剂次,是去年同期的两倍。

由于流感具有很强的季节性,流感疫苗并非任何时候接种都有效,只有在流感流行季接种,疫苗的



和感冒是有区别的。

人们常说的感冒,主要是在肌体淋雨、劳累、受凉等抵抗力低下时,来源于自身携带的病原,比如冠状病毒。而流感不同,流感绝大多数和密切接触的周围环境有关。流感患者全身症状重,局部症状轻。全身症状表现为发

热,有些病人发热的热度比较高,达到39度以上,还会出现全身肌肉酸痛、食欲不佳等症状。黄先玫介绍,一般情况下,流感的病死率小于1%,一个星期左右就可以缓解,但是不能不重视。人们得了流感以后,要早发现、早诊断、早治疗。

抗体效力才最强。专家建议,6-23月龄婴幼儿、2-5岁儿童、60岁及以上老年人、特定慢性病患者(慢性呼吸系统疾病、肝肾功能不全者等)、医务人员、6月龄以下婴儿的家庭成员和看护人员等可以考虑优先接种,进行预防。

记者从杭州市滨江区西兴街道卫生服务中心健康接种区了解到,最近来接种流感疫苗的市民数量急剧增加,一天250个号子早上8点之前就已经被取完,预定的流感

疫苗也都在陆续到货中。在下城区潮鸣街道卫生服务中心,流感疫苗同样紧俏,时常出现断供的情况。

当然,预防流感最关键的还是要从源头做起,保持良好的个人卫生习惯。省疾控中心也提醒,保持健康生活方式,保持运动、养成良好卫生习惯,流行季避免到人群密集场所,患病外出时佩戴口罩,轻症居家休息、自我隔离等几项“社会疫苗”措施,全面开展流感综合防控。



健康百科

“蒸”出好身体 这些事项要注意

本报综合报道

冬天的脚步越来越近,杭城各大浴场的生意也日渐火爆,其中蒸桑拿无疑是老百姓比较青睐的一项。但是如何好好蒸桑拿也有讲究,蒸桑拿的时候有不少事项需要注意。

蒸桑拿前后要补水

桑拿房里比较闷热的,而且人们在蒸桑拿的过程中会流失大量水分,专家提醒,在进桑拿房前以及蒸完桑拿后都要及时补充水分,最好喝点淡盐水或者糖水,补充因为流汗而流失的能量以及水分,保持体内的机体电解质平衡。

心脏病、高血压患者不宜蒸桑拿

很多男性友人都喜欢蒸桑拿,但是有很大一部分的中年男人都患有高血压,其实包括心脏病在内的心脑血管病患都不宜蒸桑拿,若是要蒸,那么在身体出现恶心、想吐或着心慌、心跳加快的时候就要赶紧出桑拿房,否则会威胁到生命健康。

老人蒸桑拿要有人陪

有人说老年人蒸桑拿有利于养生,但是你要知道,老人的身体素质是比较差的,建议老人进桑拿房的时候要有人作陪,蒸桑拿的时间也不宜过长,以免出现身体不适不能及时被发现。

空腹、酒后别蒸桑拿

上面有提到,蒸桑拿的时候人们会流失大量的能量,若是空腹时进桑拿房,可能会引起低血糖型晕厥;而酒后蒸桑拿则会导致神经系统障碍的出现。值得一提的是,刚刚吃饱饭也是不能蒸桑拿的,否则会引起消化不良。

女性在经期不蒸桑拿

经期女性的身体抵抗力较差,来月经期间身体也容易被细菌感染,此时若是进入桑拿房,有很大的可能会引起细菌感染,严重的还会影响到身体健康。

健康小贴士

电子烟销售遭全网封杀 “不上瘾戒烟”是真的吗?

本报综合报道

近日,国家烟草专卖局、国家市场监督管理总局对外发布通告要求,不得向未成年人销售电子烟,不得通过互联网销售电子烟,不得通过互联网发布电子烟广告。引发公众对电子烟持续热烈的讨论,曾经大肆宣传的“抽电子烟能不上瘾戒烟”的天使面具也正被揭开。

实际上,在世界各地,电子烟都已经被列入黑名单。据美国疾病控制中心报告显示,截至10月22日,已从全美统计出超过1000例与电子烟相关的肺损伤病例,其中有33例已确诊死亡,韩国发现首例因使用液态电子烟而引发肺部疾病的疑似病例,韩政府官员表示建议人们停止使用液体电子烟。印度更是在11月前就全面禁止销售电子烟。

王涛是一名程序员,平时工作压

力大,有吸烟的习惯。两年前,他接触到日本电子烟IQOS。“买电子烟主要是为了好玩,想尝试味道或弄清楚原理。”王涛说。IQOS是电子烟的一种:加热不燃烧烟草制品。这种电子烟,利用电子装置精确加热而非点燃烟草,释放出烟草中所含的芳香物质和尼古丁,形成烟气,供吸烟者抽吸,但仍然使用传统的烟草。

而电子烟市场更为常见的是烟油电子烟,即要由电池、加热蒸发装置和一个装有烟液的烟管组成,通过加热将含有尼古丁、丙二醇、丙三醇和香精等成分的烟油雾化蒸汽,模拟吸烟时产生的烟雾,让用户吸食。

电子烟烟液中含有较高浓度的尼古丁,会导致成瘾,丙二醇、丙三



醇(甘油)等长期大剂量暴露的情况下,存在一定的细胞毒性、炎症效应和氧化应激反应。电子烟释放物中同样存在甲醛、乙醛等致癌物,烟草特有亚硝胺、重金属等有害物质,长期使用释放物会对肺部造成不良影响,同时不能排除对心血管系统的不良影响和致癌作用。

“从两者的成分构成来看,都必然会对人的身体造成损伤,与传统烟草相比只是程度不同而已。”中国控烟协会副会长姜垣表示。更有不少从未吸传统烟的人,因为吸食电子烟而转向传统烟,可以说电子烟能戒烟的说法不仅存在虚假宣传,更对戒烟工作产生了负面影响。