



# 省卫计委:全省流感流行水平总体在预期范围内

## 教你“七招”预防流感

### 做好个人卫生 勤洗手常通风

根据国家卫计委发布的信息称,近期我国南北方均已进入流感冬季流行高峰季节。根据中国疾控中心监测数据,各哨点医院报告的门诊流感样病例比例(ILI%)高于过去3年同期水平,流感病毒检测阳性率已达往年高峰水平,且仍呈上升趋势。1月7日,记者从省卫计委了解到,目前我省流行的流感病毒主要为B型流感,全省流感流行水平总体在预期范围内。提醒广大市民,生活中可通过做好个人卫生、勤洗手、家里常通风等七个方面来预防流感。

南国都市报记者 王洪旭



A

#### 接种流感疫苗预防流感最有效

流行性感冒,简称流感,是由季节性流感病毒引起的急性呼吸道传染病。临床表现主要有发热、头痛、肌痛、乏力、咳嗽等,重症病例可出现肺炎、急性呼吸窘迫综合征、休克等多种并发症。主要通过近距离飞沫和接触传播。

根据海南省流感监测情况来看,近期我省各哨点医院报告的门诊流感样病例比例呈缓慢上升,水平略高于2016年同期,低于2015年同期。流感病毒核酸检测阳性率较高,处于流行季节水平;目前流行的流感病毒主要为B型流感。

接种流感疫苗是预防流感

最有效的手段,可以显著降低接种者罹患流感和发生严重并发症的风险。世界卫生组织推荐老年人、儿童、孕妇、慢性病患者和医务人员等流感高危人群,应该每年优先接种流感疫苗。

近期,天气冷了,感冒患者增多,海口市卫生局要求市属各医疗机构专门安排绿色的诊疗通道,来为患者提供诊疗服务。

海口市疾控中心传染病预防控制科副科长王明昌表示,对于学校防控流感,最重要的措施是落实每日的健康检查制度,落实因病缺勤及病因登记追踪制度。

B

#### 保持家庭和工作场所的环境清洁和通风

王明昌表示,流感预防可以从日常生活做起,比如根据天气情况,适时增减衣服,保持良好的个人卫生习惯,也是预防呼吸道传染病的重要手段。主要措施主要包括以下几个方面:

第一,近期天气变化大、温差大,市民要适时增减衣服,避免着凉。

第二,做好个人卫生、勤洗手,可以减少通过接触病原感染的风险。尤其是在咳嗽、打喷嚏之后,在就餐前或者接触污染的环境之后,要注意洗手,勤洗手。

第三,保持家庭和工作场所的环境清洁和通风,经常开窗,让房间通风换气。

第四,尽量减少去人群密集的公共

场所,尽量避免接触呼吸道感染的患者。

第五,在咳嗽、打喷嚏时注意要用纸巾、毛巾捂住口鼻,咳嗽或者打喷嚏之后要及时洗手,尽量避免用手直接接触眼睛、鼻子、口腔等部位。

第六,积极倡导健康生活方式,日常生活要保持充足的睡眠、充分的营养、适当体育锻炼。天气寒冷干燥,可以吃一些滋补的食物,比如银耳、百合、白萝卜等。

第七,一旦出现发热、咳嗽、咽痛、流涕等症状,应该自觉地居家休息,到公共场所要佩戴口罩,避免将感染呼吸道病原传染给其他人。

#### 健康新知

### “嘴馋”可能是营养失衡的信号

国外有研究表明,除了地理环境、自幼养成的饮食习惯、遗传基因等常规原因外,偏好某种口味可能是营养失衡或健康异常的信号。

#### 1.老想吃肉

这可能是身体缺乏氨基酸或铁等矿物质的信号。肉可以为人体提供氨基酸和矿物质。但是,肉吃得太多,可能会引发一些代谢疾病。所以,我们要有意识地控制肉的摄入,增加蘑菇、芝麻、花生、大豆等香味食物的摄入。这些食物富含多种维生素、蛋白质及抗氧化物质等,是肉的良好替代品。

#### 2.老想吃巧克力

这可能是身体缺乏B族维生素,尤其是维生素B6和B12的信号。B族维生素能帮助人体进行新陈代谢,缺乏B族维生素,人容易感到疲劳、情绪低落。巧克力可以促进人体释放血清素,使人感到快乐、放松。但是,巧克力吃多了容易导致血糖升高。所以,我们要注意控制巧克力的摄入,增加富含B族维生素食物的摄入,如西红柿、橘子、葡萄、梨、牛奶、豆类、坚果类、菠菜等。

#### 3.总爱吃甜食

国外某研究基金会负责人艾伦·赫施博士表示,一个人很想吃甜食,可能是体内能量缺乏。甜食主要为人体提供糖分,是补充体能最直接的方式之一。另外,爱吃甜食也可能是胰岛素代谢异常的表现。甜食摄入过多,不利于控制血糖。所以,我们可以通过多吃瘦肉、鸡蛋、鱼类、山药、豆类、藕等来补充能量。

(摘自《大河健康报》)

#### 延伸阅读

### 多地进入流感高发季 医生建议不要自行盲目抓药

我国多地已进入流感等呼吸道传染病高发季。近日,北京中医医院多位专家总结认为,此次流感的中医证候以外寒内热证为主,并针对成人和儿童推出多个中医方案。

专家根据北京中医医院近期在9家医院收集的376例流感样病例发现,此次流感前驱症状以发热、恶寒、咽痛为主,就诊症状有发热、咽干、恶寒、咳嗽明显以及消化道症状等,其中便秘比例较2015年、2016年同期明显增加。

为此,北京中医医院组织急诊科、呼吸科、儿科及感染专业多位专家,紧急磋商研究出《北京中医医院2017年冬季流感中医特征及中医药防治专家指导意见》,制定了成人的流感退热方、流感咳嗽方,分别针对儿童热邪炽盛证和热邪挟湿证的抗感方,以及儿童流感预防方等。

记者在成人流感方中看到,主要成分有荆芥穗、山栀子、生麻黄、青蒿、牛蒡子、杏仁、玄参等。儿童流感预防方“润肺清心饮”主要含芦根、白茅根、菊花、陈皮、麦冬、山楂、麦芽、乌梅。

专家同时提示,中医看病讲究望闻问切和辨证施治,如果患者出现疑似流感症状,建议不要自行盲目抓药,应及时到医院就诊,在医生指导下辨证用药。

北京等地已进入流感高发季。北京市疾控中心12月底发布,流感病毒检测阳性率已达往年高峰水平。北京市疾控中心1月2日发布疫情周报显示,流行性感冒发病数较前一周上升了48.75%。

(新华社)

#### 健康妙方

### 专家教你应对手脚冰凉

寒冬腊月,不少人经常手脚冰凉,不容易暖和过来。美国威斯康星州内科医生约翰·布里尔支招帮你应对。

布里尔告诉英国《每日邮报》记者,最重要的是别让手脚裸露在外,另外,宽松衣物更有助保暖,因为空气可以充当隔热保温层,所以建议“用连指手套取代分指手套”。他还建议在宽松的厚毛袜内套一双紧身袜、大毛衣内穿一件紧身内衣。

布里尔说,食用辣味食物有助手脚变暖。辣食有助扩张血管,促进血液循环。此外,鱼类以及富含铁的绿叶蔬菜和红肉也有助促进血液循环。

手脚冰凉的人应当避免摄入尼古丁、咖啡因和酒精。尼古丁和咖啡因会令血管收缩,不利血液循环至肢体末端。而酒精暖身是错觉,事实上,“你没有变暖,只是不怎么清楚自己有多冷”。

多喝水有助调节体温,促进循环。冬季来一杯热饮,会让你由内而外暖起来。

最后一招是活动身体。从室外进屋后继续走动一会儿,促进血流,帮助手脚尽快回暖。

(新华社微特稿)