

# 近期本市流感主要流行株为甲型 H3N2 亚型

2023年12月26日,上海市疾控中心发布消息称,近期,本市流感主要流行株为甲型 H3N2 亚型,发病数高于去年同期,发展态势与全国流感疫情趋势总体一致。

## 如何区分流感与普通感冒?

上海市胸科医院呼吸与危重症医学科医生张海表示,流感除了有打喷嚏、鼻塞、流鼻涕、咳嗽为主的感冒样症状外,流感的全身症状比较严重,表现为:高烧明显、短时间内体温快速上升;疼痛明显(头痛、咽痛、肌肉酸痛)、

疲劳乏力明显、剧烈咳嗽明显等。

张海表示,流感还会导致肺炎、中耳炎、急性肌炎等并发症,患流感期间要多休息。其中,肺炎是流感患儿最常见的并发症,大多发生在2岁以下的婴幼儿。多数患儿在48小时内持续高热或在起病2-3天后体温逐渐升高,常有气促、喘息、发绀、呼吸困难等症状,而流感性肺炎通常病情轻微且持续时间较短。约有10%-50%的流感患儿会并发中耳炎,中耳炎的典型发病时间是在流感症状出现后3-4天。

此外,急性肌炎是流感的一种罕

见但严重的并发症,受影响的肌肉会出现极度压痛,最常见于小腿肌肉。

## 冬季流感如何防护?

呼吸道传染病高发期间,乘坐公共交通工具或前往环境密闭、人员密集的场所时建议佩戴口罩。

上海市疾控中心提醒,市民可以佩戴符合防护标准的一次性使用医用口罩,而呼吸道传染病患者建议佩戴 N95 或 KN95 等颗粒物防护口罩(无呼吸阀)。

佩戴口罩时,务必正确覆盖口鼻,

避免频繁触摸口罩表面。更换口罩的频率取决于使用时间和湿度,一般建议每4小时更换一次。同时,出门在外推荐携带便携式个人防护用品,如免洗手消毒液和消毒湿巾。

专家表示,如果家中有呼吸道疾病患者,病人尽量避免与家庭其他成员密切接触,科学佩戴口罩,及时进行室内通风换气。家庭其他成员外出回家后和在家时均要保持手部清洁。同时保持家中环境和物品清洁,有明确污染或必要时,应及时进行消毒处理。

记者 梅一鸣

# 经常拉肚子,或是“肠易激综合征”

“很奇怪,我总是莫名其妙拉肚子。”患者小张无奈地说,自己从20岁左右开始就有这样的毛病,只要吃冰淇淋或者火锅就会拉肚子,甚至在考试前,情绪一紧张也会拉肚子。但是,做了胃肠镜检查后,并没有发现胃肠道的病变。

其实,他患上了肠易激综合征,这是一种暂时的肠道功能紊乱,是一种功能性疾病,就像是电器一时接触不良,而其本身零件并没有损坏。除了腹痛、腹胀、腹泻,部分患者还会伴随厌食、胃烧灼感、恶心、呕吐、心悸、头痛

等症状。

想要调理肠易激综合征,不妨采用以下方法:

避免刺激性食物,如辛辣食物、咖啡、酒精等,这些食物可能会刺激肠道引发症状。增加膳食纤维摄入,包括水

果、蔬菜、全谷类食物等,有助于促进肠道蠕动和便秘的缓解。尽量按时进餐,避免暴饮暴食或过度饥饿。

保持规律的作息,保证充足的睡眠。适量进行体育锻炼,有助于促进肠道蠕动和缓解压力。同时要避免长时间久坐,尽量保持活动,避免肠道积气。

南京市中医院肛肠中心 薛雅红(副主任医师)

## 气温骤降请当“心”

急性心脑血管疾病,总喜欢在寒冷的冬季“找上门来”,想要预防,不如遵循以下方法:

**稳定情绪** 情绪波动和心脑血管疾病密切相关,负面情绪更易造成心脏病,因此调节好心情尤其重要。

**调摄起居** 要保持充足的睡眠;注意保暖,降温或出门时要及时添衣,避免寒冷刺激。

**调理饮食** 合理饮食,有助于预防心脑血管疾病的发生和发展。每天及时补充水分,特别是晨起时,人体的

血黏度高,一定要及时喝水。

推荐常吃燕麦,这样能够降低总胆固醇和低密度脂蛋白,有助于预防心脑血管疾病。

日常还需要多吃蔬菜水果,这样可以降低胆固醇、抑制低密度脂蛋白胆固醇的氧化,阻止动脉粥样硬化斑块的形成。

章征

## 高尿酸血症为何“重男轻女”?

男性尿酸排泄减少,从而增加高尿酸血症的患病风险。

第二,由于男性更倾向于食用高嘌呤食物,如肉类、海鲜及动物内脏等,从而更容易致病。

第三,酒精能刺激人体内的乳酸合成,乳酸在排出肾脏时会和尿酸产生竞争,从而抑制肾脏排泄尿酸,加上

某些酒类(特别是啤酒)中本就会含有嘌呤,因此饮酒(特别是酗酒)是造成尿酸升高的关键因素。男性饮酒量一般多于女性,所以患病的风险更高。

事实上,只要保持良好的生活习惯,“管住嘴、迈开腿”,就能最大程度地预防高尿酸血症。

上海市疾病预防控制中心 苏秋云

## 自制果酒有健康风险

有风险,如果甲醇含量过高,会对人体造成伤害。

甲醇是一种透明、无色、有毒的挥发性液体,可经呼吸道、皮肤、消化道进入人体,进而造成中毒,损伤中枢神经系统以及人的视力。

水果中的果胶,在发酵酿造过程

中会水解生成甲醇,而带皮发酵的果酒中甲醇含量更高。

专家提醒,不建议市民在家自制果酒饮用,如果实在想体验自制果酒风味,建议避开桃子、猕猴桃、芒果等,制作时可剥去果皮,同时每次少量饮用。

摘自沪小康微信公众号



图 IC

自制果酒因口味丰富、颜值出众,受到很多人喜爱,但饮用自制果酒也

## 治疗早泄 加点抗抑郁药

不少早泄的男性患者看到男科医生给自己开了抗抑郁药会非常费解,觉得是医生开错了药。事实上,大量研究表明,在目前治疗早泄的各种方法中,选择用抑郁类药物可平均延长射精时间2-5分钟,代表药品有舍曲林、达泊西汀。

抗抑郁药治疗早泄的药物剂量一般低于治疗焦虑症和抑郁症的药物剂量,一般采用半量或常规治疗剂量,从小剂量逐渐增加。

有些患者短暂服用药物后,早泄彻底治愈,无需继续用药。有些患者在停药后射精潜伏期又在很短时间内缩短,甚至恢复至原来的水平,这说明要达到长期延长射精的目的需要持续用药。建议舍曲林一般连续使用3个月,最后慢慢减量再停药。

在没有更令人满意的药物治疗问世前,尽管用抗抑郁剂治疗早泄仍然存在一些问题,如药物副作用和起效缓慢等,但它仍是目前简便和有效的方法。

上海市第七人民医院男科 梁国庆(主任医师)

**看罐印,辨体质**

如今,很多人感觉身体不舒服时会选择去“拔罐”,也知道拔完罐后身上会留下一些罐印。其实,通过身上的罐印,可以辨别出体质问题,人们可有针对性地在日常生活中进行调理改善。

罐印紫黑,宜活血化。此类罐印者体内多有血瘀,多见于妇女经行不畅、痛经或心脏供血不足,或患部受寒较重人群。日常饮食,可常吃红糖、丝瓜、玫瑰花、月季花、桃仁、黑豆、海带、紫菜、胡萝卜、山楂、醋等具有活血化、疏肝行气作用的食物。

罐印紫斑,宜温阳散寒。此类罐印者多有寒凝之证,罐印发紫伴有斑块,多见于痛经、少经、闭经患者。饮食宜食温阳食品,如羊肉、鸡肉、葱姜蒜、韭菜、花椒、胡椒等。

罐印淡紫,宜健脾补气。此类罐印者一般以虚证为主,罐印发淡紫发青,多见于气虚体质,调养当健脾补气,平时可常按摩足三里穴。

罐印鲜红,宜滋补气阴。此类罐印者提示多有阴虚和气阴两虚,平时应注意不熬夜,不剧烈运动,不在高温下工作。

黄芸

## 乳房检查 三种方法怎么选?



乳房检查的方法有三种,哪种更适合你?不妨了解一下。

**超声检查** 超声检查优点是适用各种人群,费用便宜、无辐射,能发现很小的肿块(2-3毫米),并能清晰地显示肿块大小、形态、囊性还是实性、边界是否清晰,从而大致鉴别肿块的良恶性。但是,对无肿块型的病灶难以分辨,乳腺体过大时,常造成检查困难,导致检出率降低。

**钼靶检查** 其优点是对钙化变化比较敏感,图像显示清晰,可作为超声检查的互补。但具有一定的放射性,不适用于孕妇和哺乳期人群。此外,检查时有轻微的压痛,乳腺较小的女性疼痛感会更明显。

**磁共振检查** 磁共振检查优点是显示病灶敏感性高,可根据肿块对造影剂强化,可进一步判断病灶的良恶性;可作为超声及钼靶的补充检查。缺点是价格较高,检查假阳性率较高,造影剂有过敏风险,同时对钙化也不敏感。三种乳腺检查方法各有优劣,结合临床症状和医生判断进行相应检查,才能得到更为准确的判断。

普陀区中心医院健康管理中心 李美莹

## 杨高公交召开第四季度安委会(扩大)会议

12月27日下午,杨高公交召开2023年第四季度安委会(扩大)会议,公司安委会全体成员、各基层分公司领导班子参加会议,会议由公司党委副书记、总经理秦瑾主持。

会上组织观看了《市道路交通安全工作第四次视频会议》和近期各类典型违章情况通报视频。安全管理部传达市交通委安委会2023年第四

次主任会议相关精神;公司人力资源部、机务管理部、安全管理部对今年安全生产工作进行交流发言。

公司副总经理张国荣在会议上结合近期事故作相关安全工作提示,并要求针对年末及春节等重要时间节点,强化安全意识,压实安全稳定责任。

公司党委副书记、总经理秦瑾在主持会议时就贯彻落实此次会议精

神,抓好公司安全生产工作,要求各部室、基层分公司安全管理工作不能满足于现状,要防微杜渐,明确自身安全职责,履行一岗双责。

公司党委书记、执行董事蒋诣在讲话中就“深化”“联动”“聚焦”三个关键词对阶段的安全工作提出要求。一是要深化安全生产“有感管理”建设,压实安全生产责任;二是要强化安



全生产联动机制,协力密织安全大网;三是要聚焦动态生产安全,着力消除安全生产隐患。

魏振宇