

甲流进入高发期 专家支招应对有方

近期流感高发，中国疾控中心最新数据显示，目前，流感病毒阳性率持续上升，其中99%以上为甲流。患上甲流有何症状？如何预防与治疗？不妨通过本文了解一下。

什么是甲流

据复旦大学附属华山医院感染科王新宇副主任医师介绍，甲流是由甲型流感病毒引发的急性呼吸道传染病，在流感病毒的四种类型(甲、乙、丙、丁)中，甲型流感因其强大的传染性和变异性而易引起人们恐慌。

感染甲流后，患者通常会突然出现高热，并伴有咳嗽、咽喉痛、鼻塞、流涕、头痛、肌肉酸痛等症状，部分患者还可能出现胃肠道不适等消化道

症状。

家有患者如何应对

若家中有人感染甲流，上海市疾病预防控制中心的专家建议采取以下措施：患者应居家休息，并尽量单间居住，保持房间通风，减少与家人的接触；患者应注重个人卫生，咳嗽和打喷嚏时要用纸巾或毛巾遮掩口鼻；密切观察患者和其他家庭成员的健康状况，一旦有人出现持续高热、剧烈咳嗽、呼吸困难、神志改变、严重呕吐与腹泻等重症倾向，应立即就医。

此外，照顾患者的家庭成员应尽量保持固定，近距离接触患者时应佩戴口罩。

服用“特效药”有规范

目前，抗流感药物如奥司他韦、玛巴洛沙韦，因其良好的效果被很多人

视为“特效药”。

专家强调，这两款药物的作用机制和服用方式并不一样，不可擅自服用。玛巴洛沙韦是抑制流感病毒的复制，让体内不再进入病毒；奥司他韦是抑制病毒从被感染的细胞中释放，减少病毒扩散。

玛巴洛沙韦全病程只需要服药1次；奥司他韦需要每天服用2次、连吃5天。

目前，玛巴洛沙韦只批准用于5岁以上、体重在20公斤以上的儿童及成人；奥司他韦胶囊剂和颗粒剂可用于1岁以上儿童及成人，奥司他韦干混悬剂的适用年龄更小，幼儿则可按照体重具体计算给药剂量。

预防甲流“五件套”

想要预防甲流，专家推荐以下几个经济、有效的方法：

科学佩戴口罩 在人口密集且密闭的场所，如车站、医院、商场、影院等，务必佩戴口罩。

养成良好卫生习惯 外出回家、接触宠物、备菜前后等时刻要勤洗手；注意咳嗽礼仪和手卫生，避免用手直接接触口、鼻、眼等部位。

居家通风 每天应适当开窗通风，每次至少半小时，以加强空气流通。

接种疫苗 虽然疫苗不能100%预防感染，但它可以显著降低重症和并发症风险。尤其是老人、孕妇、孩子等高危人群，更应该优先接种。

此外，多吃富含维生素C的食物也有助于预防甲流。因为其能加速免疫系统反应，帮助白细胞更快地消灭病毒。水果中，橙子、猕猴桃、草莓富含维生素C；蔬菜中，西兰花和青椒也是不错的选择。

综合

近年来，结肠憩室炎的发病率逐年上升。结肠憩室炎的最典型症状就是腹痛，如盲肠或升结肠的憩室炎会出现右侧腹痛，而乙状结肠降结肠的憩室炎往往伴随左侧腹痛，严重的会引起化脓性炎症甚至穿孔腹膜炎等。

因此，憩室炎很容易与阑尾炎以及胃肠炎等疾病混淆，需要进行CT检查以具体诊断。

结肠憩室炎知多少

究其病因，还得从结肠憩室说起。结肠憩室是结肠的黏膜及部分黏膜下组织经由结肠肌肉的薄弱处突出，可以将其想象成结肠部位产生的疝气。

其结构是一种囊袋状的突出，而结肠又是人体形成并运输粪便的肠

管，这种囊袋状的结构容易积存粪便，形成憩室内粪石。

一般来说，结肠憩室比较“安静”，不会造成不适，也无需进行治疗。但是，当患者免疫力减弱时，肠道内的细菌就会繁殖。同时，肠黏膜受到粪便的机械损害，就容易引起局部炎症，造

成结肠憩室炎。

值得注意的是，虽然大部分患者经过治疗后可以迅速恢复，但结肠憩室炎非常容易复发，需要患者改善生活习惯来降低复发频率。比如适当锻炼来提高自身免疫力，同时，要多摄入水果蔬菜膳食纤维，并保持良好的排便习惯。

上海市第六人民医院普外科 彭佳远(副主任医师)

健康服务进园区 圈出健康“新生活”

近日，宝山区张庙街道长江路社区卫生服务中心，特邀康复医学科专家李冬来走进博济智汇园区开展《腰肌劳损的康复与预防》科普讲座等系列活动。活动还吸引了附近的街区商户、社区居民热情参与，实现“园区、街区、社区”扩圈融合。

该中心党支部书记申艳红介绍，作为张庙街道第一街区联合区级“赋能团”成员，为更好地赋能区域建设，中心始终紧紧聚焦新兴领域群体的工作特点和实际需求，通过无偿投放智能健康检测设备、充分挖掘中心特色品牌、精准链接区域医联体优质资源等举措，为辖区该领域群体绘制了一张符合创业园区特色的“保健菜单”。

据悉，根据新兴领域流变性、多样性、灵活性的规律和特点，该中心积极探索健康赋能的新路径，为新兴领域员工提供更多的服务。作为沿街单位，去年9月起，中心在门诊服务大厅开辟了党群服务站，设置了饮水机、图书角、休息区，为周边来往的快递小哥、外卖员提供了便利。中心还将一台智能健康检测设备无偿投放到了新兴领域服务站点，用“数智”设备免费提供测量血压、血糖等服务。

宝轩

“肾友”冬日勿忘补水

你知道吗，空气湿度与“肾友”的健康密切相关。空气干燥时，身体中(尤其是呼吸道和皮肤表面)的水分流失增多，若未能及时补充水分，肾脏代谢功能可能会受到影响，代谢产物堆积，使得尿液浓缩，并加重肾脏疾病。

在干燥的冬季，“肾友”应当及时

补充水分，数量以每日排出的尿量加500毫升为宜。此外，在室内使用加湿器也可提高空气湿度，可以让身体更好地保证水分平衡。需要久坐时，不妨每隔半小时起身活动一下，这样可以促进血液循环、减轻肾脏压力。

上海仁济医院肾脏科 黄晗薇



图源:千库网

冬季需警惕“衣领综合征”

一穿高领衣服、戴围巾就头晕、喘不上气？可能患上了“衣领综合征”。

一般而言，颈动脉窦的反应比较“迟缓”，但是，有些人的颈动脉窦反应却异常强烈，当颈部被按压时，易触发神经反射，出现心率变慢、血压变低，

脑部缺血、头晕、昏厥等症状。

日常生活中，应尽量避免穿戴过紧的高领衣服，避免突然剧烈转头、仰视等迅速的体位变动。如遇“衣领综合

征”，需要立刻松开衣领、仰卧同时将双腿抬高，并拨打急救电话。

上海长征医院急诊科 李文放(主任医师)

千年观前街 一个采芝斋

苏州热线电话: 0512-67276198 地址: 苏州市观前街91号
全国热线电话: 0512-67274512 网址: caizhizhai.tmall.com

药食同源酸枣仁

药食同源是一个重要的中医理念，许多食物也被作为药物使用，两者之间并无绝对的分界线。比如酸枣仁，它是鼠李科植物酸枣的成熟种子，既能作为食品，也是一位中药材。其具有养心益肝、宁心安神、敛汗、生津的功效。推荐两款用酸枣仁做的食品，有保健作用。

酸枣仁蜜水饮 选用炒酸枣仁15克，蜂蜜适量。炒酸枣仁研细末，用蜂蜜水送服，具有补心血、安神功效，适用于肝阴血不足之心悸、失眠症。

酸枣仁粥 酸枣仁15克(炒黄研末)，粳米100克。粳米煮粥，临熟，下酸枣仁末，再煮，具有宁心安神的功效，适用于心悸、失眠、多梦、心烦。

上海中山医院中西医结合科 张雯

冬春季当心孩子猩红热

猩红热起病急，每年冬春季较多见。如果发现孩子发热、起皮疹、咽炎发作，可能是猩红热作祟。大多数孩子感染后症状较轻，少数严重者可引起侵袭性感染，继发风湿热和肾小球肾炎。猩红热患者及带菌者主要通过空气飞沫传播，也可通过玩具、生活用品、食物等间接传播。

专家提醒，目前该病尚无疫苗，建议日常加强体育锻炼，劳逸结合，增强抵抗力。同时，需要养成良好的卫生习惯，如勤洗手，打喷嚏时用纸巾等掩住口鼻。

上海市健康促进中心 供稿

牙周病或可加剧痴呆症状

日本一项新研究表明，在口腔内引发牙周病的细菌，还可能引发连锁反应而加剧阿尔茨海默病等痴呆症患者的症状。

日本的研究人员用患有阿尔茨海默病的实验鼠进行了实验，让其中一部分感染牙周病病菌。结果显示，感染病菌5周后，实验鼠大脑中贝塔淀粉样蛋白聚积量是普通实验鼠的1.4倍；在记忆测试中，感染病菌的实验鼠的认知能力也出现下降。

这项实验说明阿尔茨海默病与牙周病菌有密切关系，研究人员表示，虽然阿尔茨海默病目前尚无法根治，但预防和治疗牙周病可能有助于控制病情。 据 环球网

答读者问

松江刘女士来信咨询：儿童感染肺炎支原体后，有何症状，如何治疗？

首都儿科研究所附属儿童医院呼吸内科于磊副主任医师回答：肺炎支原体感染发病初期，多数患儿会出现咽痛、头痛、发烧、咳嗽和乏力等。两三天后，呼吸道症状会逐渐明显。

肺炎支原体肺炎最佳的治疗窗口期为发热后5天内。治疗应根据严重程度不同进行个体化治疗，合理选择抗生素。