



爱党爱国 爱我家园 遵纪守法 诚实守信  
维护公德 热心公益 崇尚科学 移风易俗  
爱岗敬业 助残济困 勤劳节俭 健康生活  
尊师重教 拥军爱民 敬老爱幼 邻里和睦  
言行文明 谦让包容 美化环境 保护名城



今日高邮微信  
高邮日报手机报

在线投稿: <http://tg.gytoday.cn> 新闻热线: 84683100 QQ: 486720458

详情请浏览“今日高邮”网站 <http://www.gytoday.cn>

# 患流感应尽早进行抗病毒治疗

冬季是呼吸道疾病高发季节,从目前北京市门急诊呼吸道感染就诊情况来看,病原以流感病毒为主,主要流感病毒类型为甲型H1N1型。得了流感如何治疗?老年人、婴幼儿等重点人群应如何防护?北京佑安医院感染综合科主任医师李侗曾就广大市民关心的问题给出详细解答。李侗曾建议老年人等重点人群应尽早接种流感疫苗,以降低重症和住院风险。一旦确诊流感,要尽早开展抗病毒治疗,发生流感暴露也可以用药物进行预防。

## 抗病毒药物48小时内服用

李侗曾介绍,流感的主要症状包含了呼吸道症状和全身症状,包括发热、咳嗽、咽痛,以及头痛、肌肉酸痛、乏力等。对于大部分免疫功能正常的人群来说,流感可以自愈,病程在5—7天。

如何用药治疗?李侗曾表示,对抗流感的常用抗病毒药物是奥司他韦。需要在48小时内使用,越早使用效果越好。发生流感暴露也可以用奥司他韦进行预防,一天一次,连续用7天。流感潜伏期最长不超过7天,如果7天内没有症状,可以排除感染。如果是老年人等脆弱人群发生流感暴露,也可以使用奥司他韦积极进行暴露后预防,一天服用一次,连续7天。一旦出现了流感样症状,则可以采用

治疗剂量,一天服用两次。

除了抗病毒治疗之外,家中也可常备一些对症药物,如解热镇痛药。“得了流感会出现发烧、头痛、肌肉酸痛等症状,影响休息和身体恢复,大家可以根据体重和症状使用解热镇痛药。需要注意的是,一些复方感冒药中有解热镇痛成分,一定要看清说明书,不要重复使用。”李侗曾提醒。

## 脆弱人群应积极接种流感疫苗

对于高风险人群,如老年人、婴幼儿、孕妇,有基础疾病、免疫力低下、肥胖等人群,这些群体在得了流感后更容易发生重症和危重症。流感高发季节可能给医疗机构带来一定压力。“我们呼吁广大市民积极接种流感疫苗,尤其是脆弱人群每年都要接种,以降低感染和重症风险,也降低住院需求。”

针对老年人,李侗曾特别提醒,老年人是重症高风险人群,得了流感后病程更长、症状更明显、肺炎发生率更高,住院比例也更高。有基础病的老年人,在得了流感之后基础病会发生波动,尤其是心脑血管疾病患者,会引起血压不稳等症状。研究证实,老年人积极接种疫苗或尽早进行抗病毒治疗,可降低心脑血管并发症风险。李侗曾建议,如无特殊情况,在每年流感季节来临前,老年人要积极接种流感

疫苗。一旦怀疑得了流感或确诊流感,要尽早开展抗病毒治疗。

李侗曾表示,医生对于高风险人群的流感治疗会更积极。老人有流感症状,到院后在等待核酸结果的同时,医生也会建议老人先用上抗病毒药物。“因为抗病毒药物可抑制病毒复制,需要尽早使用,一旦病毒大量复制,再用药效果会差很多,最好48小时内用上抗病毒药物。希望老年人能理解医生这一建议。”

## 照护时注意观察患者病情变化

在照护方面,一旦家庭成员有人得了流感,除尽早进行抗病毒治疗外,也要采取适当的措施。李侗曾提醒,流感是一种传染性疾病,建议居家,不要带病上班、上学。感染者最好选择有窗户的独立房间居住,尽量减少和家里人接触。如果要安排家庭成员照顾患者,一定要选择身体情况比较好的,最好是接种过疫苗的人。照护过程中尽可能戴口罩、保持安全距离。家中注意开窗通风,以减少家庭内传播。

李侗曾强调,家人要注意观察患者病情变化,尤其是孩子、老年人、孕妇等重点人群。一旦发现患者高烧不退,或出现剧烈咳嗽、憋气、精神萎靡等症状,以及发病5天后都没有好转,可能出现合并症、继发感染等,都需要及时就医。

# 碎片化睡眠危害大 碎片化运动效果好

## 碎片化睡眠≠片段睡眠

首先要弄清楚“碎片化睡眠”与“片段睡眠”。有些人可能觉得如果晚上熬夜了,白天补一觉就可以了。这种通过午休或补觉来缓解睡眠不足的方式叫“片段睡眠”,跟碎片化睡眠不是一个概念。当然,“想睡就睡”的片段睡眠只能解燃眉之急,不是长久之计。

“碎片化睡眠”则是指在睡眠过程中,由各种原因导致的睡眠中断和觉醒,也可以简单理解为夜间频繁醒来。这种“醒来”与只持续几秒、记忆并不深刻的短暂“微唤醒”相比,能够非常明确地意识到自己在某时某刻醒了,而且再次入睡会很费劲。

## 稀碎的睡眠危害多

连续熬夜当然很伤身体,相比之下并不是十分直观的“碎片化睡眠”也不容忽视,其本质也是一种睡眠障碍。

众所周知,睡眠是免疫系统自我修复和强化的重要时段,只有完整的睡眠才能促使免疫系统产生更多的抗体、细胞因子等免疫物质,从而更好地抵御疾病。而睡眠一旦过于“碎片化”,就会阻碍免疫系统的正常功能,导致免疫力下降,增加各种疾病的发生风险,特别是感冒等常见疾病。

另外,“睡眠碎片化”也会干扰大脑对学习和记忆信息的处理能力,导致记忆力减退的同时,还破坏正常情绪,使人更容易出现焦虑和抑郁等。尤其要注意的是“睡眠碎片化”会加剧血压波动、加快心率,时间久了势必会增加罹患心脏病、中风等疾病的风险。

## 见缝插针式运动可延寿

“碎片化运动”仅从字面意思就很好理解,是指利用短暂的时间“见缝插针”式地进行体育锻炼。这种运动方式特别适合平时比较忙碌的人群,而且可以融入日常生活的各个场景中。只需要简单的动作,就能达到一定的锻炼效果。

运动不仅是提升生活质量的必备条件,更是延长寿命的重要手段。所谓的“碎片化运动”不单单指专门的体育锻炼,如游泳、跑步、健身操等,而是包括日常生活中的一切身体活动,如上下班通勤、做家务、相关休闲娱乐等。

所以,再忙也不能完全忽略运动的重要性。大家不妨将“快步走”锻炼融入生活,可以随时进行。比如通勤上下班时提前下车,然后步行到单位;距离不长的,可以骑自行车;平时采用分段走楼梯的形式代替坐全程电梯等。

# 吃腌制食品需要注意哪些问题?

据湖南疾控微信公众号消息,开胃腌菜、传统腌制肉类,这类下饭菜在带来美味的同时,也隐藏着潜在的健康风险,主要体现在高盐、高脂以及亚硝酸盐等问题。科学健康吃腌制食品,需要注意以下事项。

## 控制食用量,减少用盐量

限制食用频率,偶尔吃即可,比如每周吃1次,每次咸鱼、腊肉的摄入量不超过100克。

如果当天吃腌制食品,其他菜肴中要少放盐,或者用腌制食品替代食盐。

可选购市场上低盐腌菜,一般包装上会有“减盐”或“轻盐”标识,其钠含量会比普通腌制食品减少25%以上,如轻盐榨菜等。但要注意,也不能多吃。

## 烹调前水煮,食物巧搭配

腊肉等腌制肉制品烹调前用水煮5至10分钟,倒掉汤水,减少肉制品中亚硝酸盐的含量。

选择蒸、煮、炒的烹调方式,避免高温煎炸,产生更多的致癌物质。

搭配富含维生素C的蔬果,降低亚硝酸盐对身体的伤害,如甜椒、小白菜、苦瓜、冬枣、猕猴桃、草莓等。维生素C能有效阻断亚硝酸盐的体内合成,另外,蔬菜水果富含膳食纤维,能促进排便,减少食物在体内停留的时间,从而减少有害物质的吸收。

饭后可喝点淡绿茶,增加身体抗氧化能力,促进代谢。

# 身心健康



# 肝功能异常如何调理

如果在体检中发现了肝功能异常,我们该怎么办呢?第一,应该去医院进行系统的诊断和治疗。第二,自己要注意生活上的调理。

生活上的调理包括以下几点。1. 饮食调理:肝功能异常时,患者的饮食应清淡、易消化,尽量避免食用过多油腻的食

物,同时也要注意营养,补充瘦肉、牛奶等优质蛋白质。2. 注意休息:中医认为“人卧则血归肝”,其意思是,只有在休息时,血液才可以回流滋养肝脏,因此在肝功能异常的时候,一定要注意休息,尽量早睡不要熬夜。同时,适当地工作和运动,但要避免过度疲劳从而加重肝脏负

担。3. 情绪调整:保持愉悦的心情对肝脏的恢复有帮助,相反,抑郁情绪会影响肝功能的恢复。

生活中,多种原因可以引起肝功能异常,因此体检发现肝功能异常时,大家不要恐慌,在调整生活作息和饮食习惯后可以复测肝功能的情况,如果恢复正常则定期复查即可。如果经过休息和药物治疗后,肝功能仍反复异常,甚至黄疸逐渐加重,则需要警惕重型肝炎的发生,要尽快到肝病专科医院就诊,查明肝功能异常的原因后及时接受专业规范的治疗。

还是脑组织水肿体积增大,在封闭的颅腔内挤不动颅骨,就只能向内挤压脑组织。

这种挤压会导致没有被血肿破坏的正常脑组织也受破坏。如果颅腔内代偿空间大,相同的压力对于脑组织的挤压就会较轻,因此年轻人脑组织被血肿直接破坏和被高压挤压破坏都很严重,所以反应也会更重。

脑出血并非来得悄无声息,一旦出现突然且剧烈的头痛、意识障碍、身体协调能力丧失、眼部异常等症状,应立即引起重视并就医,避免耽误最佳的治疗时机。

本版内容摘自“学习强国”,请原作者或有关单位联系我们,以奉稿酬。

# 年轻人脑出血更危险

脑出血又称为“脑溢血”。提到脑内的血管破裂通常让人联想到老年人,然而,近年来越来越多的年轻人也成了脑出血的受害者。不仅如此,年轻人一旦突发脑出血,病情往往更重、更凶险。

人脑作为重要的生命中枢,发生出血常常导致严重残疾、植物生存甚至死亡。而年轻人突发脑出血往往比老年人来得更严重。

我们的大脑和核桃结构非常相似,核桃仁有的饱满有的干瘪,年轻的大脑就和饱满的核桃仁很像,颅内的空隙比较小,

一旦出血,颅腔内的代偿空间要比老年人小,因此相同的出血量年轻人比老年人要更重、更凶险。

具体来说,正常情况下颅腔内只有脑组织、颅腔内的血液和脑脊液这三种内容物充满,脑组织周围有一些间隙。当突发脑出血后,血管破裂血液流到血管外凝结成血块会占据一定空间,这个血块是颅腔内没有的东西,因此出血会使颅腔内的压力升高。与此同时,出血造成的脑组织损伤,时间长了会造成血肿,出血越多、损伤越重,水肿也会越严重。无论是血肿挤压