

健康时评

“约打流感疫苗堪比春运抢票”是可喜变化

据报道,受新冠肺炎疫情影响,今年公众接种流感疫苗的意愿高涨,一些地方出现接种点号源“秒光”现象。不少网友感叹:预约流感疫苗堪比春运抢票。

秋冬季节是流感的多发季节,国务院联防联控机制综合组不久前发布的2020版《全国流感防控方案》提出,接种流感疫苗是全球公认的防控流感的有效手段。最近,多地迎来接种高峰,既利于个体预防,也利于公共卫生安全。

有关专家透露,我国流感疫苗接种率每年在2%至3%,部分原因是一些人

对于疫苗接种缺乏科学认识。

即使随着医学进步,治疗流感患者比较容易,但治疗本身也会增加经济成本、时间成本等,且流感也会致人死亡。各级政府和职能部门一直倡导公众正确认识流感,增强流感预防意识,同时,有关方面也大力普及疫苗知识和健康常识,以推动提升接种率。

今年暴发的新冠肺炎疫情,客观上对提升流感疫苗接种率具有积极作用。因为流感的某些症状与新冠肺炎相似,很多公共场所都对公众测体温,所以只有远离流感,才能确保自身健康和行动自由。更重要的是,在抗击新冠肺炎疫情过程中,公众健康意识得到了提升。

换句话说,最近“约打流感疫苗堪比春运抢票”就体现公众的预防意识、健康意识在提升,这是一个可喜的变化。当更多人预防意识提升,接种流感疫苗的习惯就有望形成,不仅个人感染流感的概率会降低,公共卫生环境也会更加安全。另外,预防流感能减少抗生素等药物使用,可谓一举多得。

当然,流感疫苗接种火热,还与相关公共服务有关。比如北京卫健委制定了疫苗接种点导航电子地图,方便了市民就近接种,自然能提升接种率。再如,广州等25座城市上线了全家都可

接种的流感疫苗预约接种服务,这种便利服务也有积极意义。基于疫情等因素,专家预计今年流感疫苗接种率会达到4%。

即便今年接种率达到4%,与一些发达国家30%至40%的流感疫苗接种率相比,仍然有很大提升空间。有关部门应当以今年新冠肺炎疫情为契机,加大流感疫苗知识普及力度,加强疫苗保供和接种服务;公众也要主动了解流感、流感疫苗的相关知识,共同促使该类疫苗接种率由此进入快速提升阶段。

这将是接种者之福,也是公共卫生事业之福。 据《北京青年报》

健康素养提升系列之六

这些不是病 爸妈不要慌

新生儿是家庭的关注焦点,但当一些“异常”情况发生时,爸爸妈妈们会很惊慌,不过如果遇到下面几种新生儿特殊的生理现象,家长不用过于担心:

马牙

少数宝宝在出生后不久,牙床上会长出像米粒样大小的白色颗粒,好像是长出了一个个小牙齿,这就是俗称的马牙。马牙并不是真正的牙,它是牙齿发育过程中伴发的现象,并不是人人都长,但它也不是病。马牙一般在宝宝出生后2周~3周内可自行消退,所以无须做治疗或特殊处理,而且马牙的出现也不会影响宝宝吃奶以及乳牙的萌出。

新生儿宝宝出现马牙时,家长不要试图用纱布擦破,更不要用针去挑破马牙。因为宝宝的口腔黏膜非常薄嫩,且抵抗力差,很容易发生细菌感染,给宝宝带来健康危害。

假月经

有的女宝宝在出生5天~7天时,尿布上会沾有少量血性分泌物,看上去有点像女性的月经,这样的情况其实是新生儿“假月经”。这种现象是由于宝宝出生后,宝宝的子宫黏膜失去了妈妈体内雌激素的支持作用,因而脱落出血,阴道就会流出少量血性分泌物和白色分泌物,便形成了“月经”和“白带”。

一般来说,这种情况几天之后会自然消失,只需注意保持女宝宝的会阴部清洁、干燥即可。但若阴道出血量多,持续时间较长,则需及时去医院

就诊。

脐部创面

宝宝出生后脐带会被医生剪断并结扎,因此,脐带的残端就形成了一个开放性的创面。如果护理不当,细菌可能通过脐带进入血液,引发感染,造成脐部炎症,危害宝宝健康。

宝宝脐带一般在出生后1周~2周脱落。在脐带脱落之前,需保持脐部清洁干燥,不要覆盖或者包扎,以免引起脐部感染。宝宝的尿布要大小适宜,不要盖到脐部,以免尿液浸湿脐部创面,同时,也要确保宝宝活动时尿布不要摩擦到脐带根部;可用棉棒蘸取75%的酒精从脐窝中心由内向外转圈擦拭。需要注意的是,棉签不要重复使用,也不可以来回重复擦拭。

脐带脱落后,如果没有分泌物,可不必消毒。当出现脐部潮湿或有少量无异味的分泌物时,可用75%的酒精擦拭消毒,直到干燥为止。如果发现脐部有肉芽、脓性分泌物、红肿及臭味等,应及时带宝宝到医院就诊。

市健康教育所

2020“读者信赖口腔医疗机构”风采展示

奥新牙科:诚信经营树口碑 高新技术惠患者



奥新牙科医护人员。

■文/图 本报记者 刘彩霞
见习记者 潘潇添

漯河奥新牙科是一个以微创、美学为目标,各个生物学平衡为导向的标准规范化牙科诊所,自2005年成立以来,始终以崇高的医德、精湛的技术,为患者提供高水平、高质量的口腔医疗保健服务。

综合实力赢得赞誉

历经15年的发展,奥新牙科已成长为一个具备高、精、尖设备与专业人才的诊所。主治医师李磊作为诊所负责人,是中华口腔医学会会员、中华口腔医学会口腔种植专委会、中

高新技术造福患者

面对患者越来越高的需求,奥新牙科保持优势不断突破,力求为患者提供无痛、微创、快捷、舒适化、标准化的治疗。其中,种植牙作为一种成熟的口腔修复方式早已惠及患者。虽然手术简单易做,但很多市民意识

不够,导致缺牙时间久、数量多、牙槽骨萎缩等,大大增加了种植难度和风险。“一旦发现口腔疾病,就要及时治疗,这样才能最大限度进行有效修复。”李磊提醒。

治疗前会对一些复杂的牙体牙髓、牙周等拍摄CBCT进行精确诊断,全面观察患者牙齿的微小创伤,然后再确诊方案,给予精准治疗。李磊认为,最好的服务就是提升自身的技术,引导患者少走弯路,最大程度保存患者的天然牙齿。面对那些必须要种植牙的患者,奥新牙科引进先进设备,让患者拔掉的牙齿变废为宝,进行牙槽骨重建,减少排异性,延长种植牙齿的寿命,为患者减少治疗费用。

如今,奥新牙科被众多患者信赖,靠的就是不断进取和自我突破,凭着精湛技术和贴心服务在我市及周边市、县群众中赢得了良好的口碑。对于下一步的发展,李磊表示,要把医疗质量放在首位,继续发展口腔技术,精益求精,为我市及周边群众提供优质的口腔医疗保健服务,为群众的口腔健康保驾护航。

科学育儿

孩子该如何科学“秋冻”

“十一”长假归来,医院门诊感冒、咳嗽的孩子逐渐多了起来。很多家长问:“都说‘春捂秋冻’,秋天冻一冻不是对身体有好处吗?怎么小孩还没冻一天就感冒咳嗽了?”

其实,“秋冻”是要通过“冻”来增加孩子对冷环境的适应能力,从而增强孩子体质,但不意味着到天气转凉仍旧一直给孩子穿着短袖、裙子。殊不知小儿体温调节能力尚不成熟,在天气忽冷忽热时比成人更易染病。所以还有句

俗话说:“处暑十八盆,白露勿露身。”“秋冻”也不应盲目,而需循序渐进、科学进行。

- 1.进行冷适应。从入秋开始,父母就要逐渐培养孩子耐“冻”。饮食均衡,不盲目“贴秋膘”,多做户外活动,多接触户外空气和阳光,给孩子增添“秋冻”底气。
- 2.要把握“渐进”和“适度”两个原则。锻炼应循序渐进,不宜进行高强度、过长时间的户外活动,也不宜活动到大

汗淋漓,以孩子能耐受、微微出汗为宜,然后逐渐增加活动量。

- 3.注意适时增添衣物。孩子穿衣应注意腹部、足部保暖,不要穿得过于厚实严密。但对于平素体质欠佳、反复感冒或穿衣较多的孩子,不要严格要求衣服与其他孩子厚薄相同,应根据孩子体质、运动量及天气变化及时增添衣物,让孩子有一个逐渐适应的过程。
- 4.“秋冻”一定要因人而异。平素

出汗多、反复感冒、肺气虚弱的孩子,或面色发黄、消瘦、食欲不振、脾胃虚寒的孩子,尤其应注意“冻”的程度。如果肺脾虚弱症状明显,建议先进行中医调理。而且,还有一些慢性病,如抽动感、哮喘、过敏性鼻炎、腺样体肥大等,常因感冒而导致病情反复或加重,家长尤其要注意孩子避免感冒。所以,增强孩子体质不是简单“受冻”,更重要的是要坚持锻炼、合理饮食及适当穿着。

新华网

健康课堂

骨关节炎患者应保持适量运动

时值金秋,很多老人都会外出游玩,对于患有骨关节炎的老人,也不必“宅在家中”。专家提示,骨关节炎患者进行适量运动可减轻疼痛,改善躯体功能,提高生活质量和步行能力,并降低跌倒风险。

北京大学人民医院骨科主任林剑浩介绍,从全球来看,骨关节炎是60岁以上人群常见的肌肉骨骼疾病,也是

中老年人致残的主要原因。随着人口老龄化的加剧和肥胖的流行,骨关节炎发病率正在上升,甚至向年轻人和体力活动人群蔓延。

林剑浩介绍,多项研究表明,运动治疗可减轻膝关节炎及退变性半月板撕裂患者的疼痛,改善躯体功能,提高老年人行走速度、时间和总距离,并增强平衡能力、降低跌倒风险。运动类型

分为有氧锻炼、肌力锻炼、关节活动度锻炼和神经肌肉训练等。以有氧运动为例,患者可酌情选择游泳、快走等方式,但不宜进行登山、爬楼梯等过度负重运动。

“在副作用和不良事件方面,运动治疗最常见的副作用是肌肉骨骼疼痛,也有研究称会有跌倒头晕和合并症加重的情况。总体来说,运动治疗相对安

全,但患者开始治疗前应由专业医师进行评估。”林剑浩说。

林剑浩提示,根据《膝关节炎运动治疗临床实践指南》,运动治疗应按循序渐进的原则,在专业医师的指导下进行,结合治疗3个月后的情况决定是否继续。若某种类型运动的效果不佳,医师应调整运动处方,并鼓励患者尝试不同的运动治疗类型。 据新华社

科学用药

警惕药物引发的老人跌倒

跌倒对老年人来说,可产生一系列不容忽视的伤害。造成老年人跌倒的因素较多,其中药物是引发跌倒的重要因素。

哪些药物可能引起跌倒?对于慢性病患者,可能引起跌倒的药物包括:作用于中枢神经系统药物、心血管类药物、降糖药等。另外,多重用药(是指使用五种或以上的药物)也是引起跌倒的重要原因。药物可致意识、精神、视觉、步态、平衡等方面出现异常而导致跌倒。

中枢神经系统药物主要包括:抗精神病药物如喹硫平、氯氮平等;抗抑郁药物如米氮平、帕罗西汀等;抗癫痫药物如卡马西平、丙戊酸钠等;镇静催眠药如艾司唑仑、劳拉西泮等;抗帕金森药物如左旋多巴、普拉克索等;阿片类镇痛药如芬太尼、吗啡等。

心血管类药物主要包括:利尿剂如呋塞米、托拉塞米;降压药如哌唑嗪、特拉唑嗪等。这两类药物可引起体位性低血压致跌倒。以地高辛为代表的强心药,可能出现心律失常、复视等致跌倒。

降糖药主要包括:胰岛素及其类似物、口服的各类降糖药物。口服药如格列齐特、瑞格列奈、二甲双胍、阿卡波糖等,均可能出现低血糖致跌倒风险。

如果准备应用或正在应用以上药物,如何预防跌倒呢?

跌倒高风险老人或者既往曾出

现跌倒的老人,在应用以上药物前,应咨询临床药师、老年科及专科医师,调整跌倒相关药物。同类药物的不良反应发生风险不同,可根据镇静作用强弱、肌肉松弛作用的强弱,选择风险小的药物。

对于精神类药物如抗抑郁药、镇静催眠药等应优先考虑用于治疗、心理治疗等非药物治疗方法,减少精神类药物的使用,确需使用时应维持最小剂量。

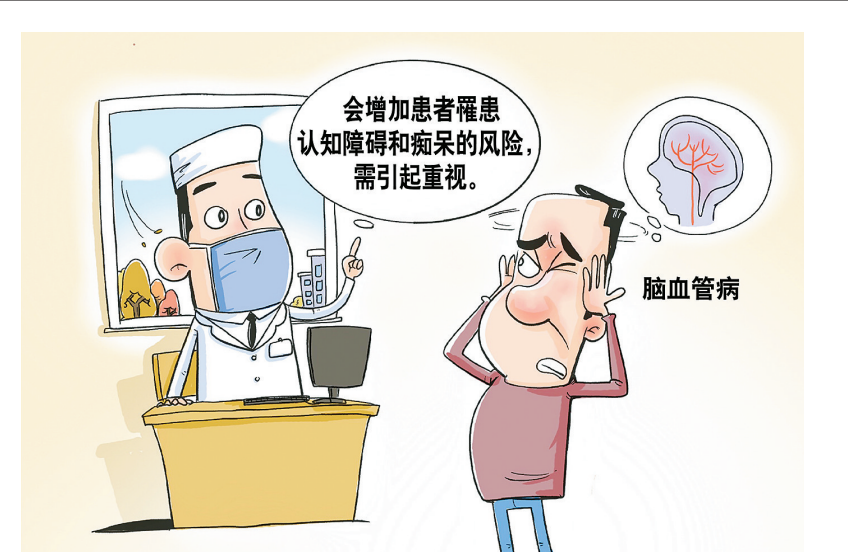
服用降压药物时,出现体位性低血压的时间常为开始服用时或者调整剂量时,为避免体位性低血压的发生,对于长期卧床患者,应缓慢下床或站立前静坐几分钟,便于血液回流。同时,老年人尽量避免减少静脉回流的动作,如长时间站立。可通过双足背屈、蹲坐或弯腰等方式增加直立的静脉回流,加快心率,从而升高血压。对于静脉回流差的人群可考虑加穿弹力袜等方式增加直立时静脉回流血量,减少体位性低血压发生。

糖尿病老人应常随身携带碳水化合物类食品,一旦出现低血糖可立即食用。而对于服用阿卡波糖等α-糖苷酶抑制剂的患者,则需使用葡萄糖或蜂蜜来纠正低血糖,食用蔗糖或淀粉类食物效果较差。

建议老年人每隔半年重新评估所有药物的有效性和安全性,咨询临床药师进行药物调整。尽量减少用药的种类和数量,必要时调整剂量,采取综合性保护措施预防跌倒。 据《北京青年报》



由北京协和医学院公共卫生学院等多家机构共同发起的“中国中、晚期结肠癌患者诊疗现状调查”项目日前发布中期结果,我国83%的结肠癌患者在首次确诊时处于中、晚期,其中44%的患者已经出现了肝、肺等部位的转移,专家呼吁重视早筛、早诊。 新华社发



秋冬是脑血管病的高发季节。专家提示,脑血管病不仅可能引起偏瘫、失语、吞咽困难等功能损害,也会加大患者罹患认知障碍和痴呆的风险,需引起重视。 新华社发



捐献血小板注意事项

血小板是一种多功能的细胞,其主要功能是止血或预防出血,存在于我们的身体里,是血液中体积最小的血细胞。

正常人血液中每立方毫米有10~30万个,它平时大部分在血管中参与血液循环,还有一部分则贮存在脾脏中。当血管中的血小板不够用时,才会把脾脏中的血小板释放出来。当我们的身体受伤流血时,血小板就会成群结队地在数秒钟内奋不顾身扑上去封闭伤口以止血,在破损的血管壁上聚集成团形成血栓,堵塞破损的伤口和血管还能释放肾上腺素,引起血管收缩,促进止血。

血小板主要适应证:白血病、再障、恶性肿瘤、DIC、感染、特发性血小板减少性紫癜、多发性骨髓瘤、尿毒症、放疗或化疗、创伤和手术病人等引起的出血……这些病人都需要输注血小板才能够延续生命。

健康人适量捐献血小板无损健康。基于血细胞的新陈代谢生理,即便不捐献,血小板寿命却非常短,只有7~14天,人体内有10%的血小板在血液中衰老死亡,血小板的恢复

比红细胞快,一个健康人捐献血小板后,通过机体自身调节,采后3天内机体的血小板就会恢复到原来水平。

捐献要求:捐献血小板者除符合一般的献血条件外,白细胞计数、红细胞计数、血小板计数、红细胞压积等血细胞计数要符合标准。

捐献血小板前一天须清淡饮食,不可进食高脂肪美食,如肉、蛋、乳制品、豆制品、花生、瓜子等,避免产生脂肪血;避免过量饮酒、熬夜、疲劳,在献血前一星期不得服用抗血小板聚集或抑制血小板代谢的药物;避免空腹捐献血小板,预防献血不良反应发生。

市中心血站

