

近期呼吸道传染病高发,珠海疾控提醒市民:

尽早接种流感疫苗 做好自我健康监测

本报讯(记者刘雅玲)日前,记者从市疾控中心了解到,近期我市流感病毒较活跃,优势株为甲型(H3)亚型与乙型(Victoria)亚型。部分患者存在多种呼吸道病原体感染叠加现象,主要病原体有肺炎链球菌、肺炎支原体、鼻病毒、流感等。

珠海市疾控中心专家提醒市民:尽早接种流感疫苗、科学佩戴口罩、养成良好的卫生习惯及健康的生活方式、做好自我健康监测,谨防风险。

尽早接种流感疫苗

预防传染病最有效、最经济的方式是接种疫苗,通过接种流感疫苗可以有效减少感

染、发病和重症发生的风险。当前,正值流感的高发季节,对之前没有接种流感疫苗的人群,接种流感疫苗仍然是有效的,尤其是对于儿童及老年人、慢性病患者等高风险人群,在感染流感后发生重症的风险较高,接种流感疫苗可以有效降低发展为重症和死亡的风险。

科学佩戴口罩

如前往环境密闭、人群密集的场所,乘坐公共交通工具或者前往就医时,建议佩戴口罩,并且注意及时更换。

养成个人良好的卫生习惯

在咳嗽或者打喷嚏时用

纸巾、毛巾或者手肘掩住口鼻;接触电梯按钮、门把手等公共设施以及咳嗽或者打喷嚏后,要洗手或者进行手部清洁。

养成健康的生活方式

日常生活中注意保持充足睡眠、充分的营养、适当的体育锻炼,增强身体素质,提高身体抵抗力。

做好自我健康监测

如果出现发热、咳嗽、咽痛等呼吸道相关症状,应及时就医。建议尽量避免前往密集的场所;如需出行,注意佩戴好口罩,以防传染他人。

新闻链接

如何预防流感、降低流感相关重症风险?中国疾控中心发布提示:

接种流感疫苗是有效手段



冬季来临,各类呼吸道疾病进入高发期,如何防控流感成为公众当下关注的重点话题。

日前,中国疾控中心发布冬季流感疫苗接种健康提示,明确接种流感疫苗是预防流感、降低流感相关重症和死亡风险的经济、有效手段,可以显著减少流感带来的健康危害和医疗机构的诊疗压力。

根据健康提示,流行性感冒是由流感病毒引起的对人类健康危害严重的急性呼吸道传染病。人群对流感病毒普遍易感,婴幼儿、老年人、孕妇和慢性病患者等人群感染流感后出现严重症状的风险较高。学校、托幼机构和养老院等人群聚集的场所易发生流感疫情。

现在接种疫苗是否还来得及?

部分公众关心流感已经进入高发季,现在接种疫苗是否还来得及。对此,健康提示明确,尽管流感疫苗的最佳接种时机是在流感流行季到来之前,但在整个流感流行季内都可以前往接种点进行接种。这样既直接保护自己,也间接保护尚未接种的家人。

去哪里可以接种流感疫苗?

近日,记者走访基层社区卫生服务中心发现,不少民众自发前来预约接种流感疫苗,部分社区预防接种门诊也正在积极推进接种工作。根据健康提示,广大居民可以向当地符合条件的医疗机构咨询,根据医务人员建议尽早接种流感疫

苗。接种单位在整个流行季节都可以提供接种服务。

三价和四价流感疫苗怎么选?

中国疾控中心传染病管理处研究员彭质斌表示,世界卫生组织每年都基于全球流感监测结果提出下一个流行季节流感三价和四价疫苗的推荐组分。三价和四价流感疫苗都可有效起到预防效果,公众可自愿接种任一种流感疫苗。

专家建议,在接种流感疫苗前后要注意以下几点:接种前要如实告知个人是否有流感疫苗接种禁忌及健康状况,尤其是急性疾病等特殊状况;预防接种后应现场留观30分钟,无反应方可离开;回家后注意休息,清淡饮食,避免剧烈运动。 据新华社电

冬季咳嗽如何缓解?

中医推荐止咳化痰食疗方

本报讯(记者刘雅玲)“医生,自从感冒后就一直咳,总感觉口干舌燥、咽喉不适,该怎么办才好?”随着天气转凉,呼吸道疾病进入高发时期,我市各医院呼吸科接诊的咳嗽迁延不愈的患者也多了起来。

那么,冬季咳嗽的常见原因有哪些?可以通过食疗来缓解吗?对此,广东省中医院珠海医院呼吸与危重症医学科副主任医师刘克锋表示,不同类型的咳嗽需要用不同的方法来对症处理。

冬季咳嗽如何缓解?

刘克锋介绍,导致冬季咳嗽的病因有很多,有肺部、呼吸道感染引起的咳嗽,也有全身疾病引起的咳嗽。中医认为,肺是娇脏,特别容易受到风寒、暑湿、燥火等邪气的袭击造成损伤,从而导致咳嗽。

他分析,进入冬季后出现咳嗽,一种情况是体质较差和患有慢性病的人群,建议平时多锻炼,增强体质;注意做好保暖,避免受凉;外出要戴好口罩,尽量避免到人多聚集的地方,避免受传染;及时接种流感疫苗和肺炎疫苗。

另一种情况是季节性咳嗽,特别是有过敏性鼻炎(鼻敏感)的患者最好到医院就诊,做个肺功能检查,排除咳嗽变性哮喘。“中医讲究冬病夏治,这类患者可以在夏季到中山医院的呼吸科、治未病中心、针灸科、传统疗法科就诊调理。”刘克锋建议。

感冒后一直咳怎么办?

刘克锋说,许多人感冒后咳嗽迟迟不见好,是因为感冒

病毒导致的呼吸道上皮受损、神经末梢暴露,使气道对外界刺激的反应性增高所致。他建议,咳嗽要看不同情况,如果症状比较轻的咳嗽,它本身是自限性的,多能自行缓解,一般无需治疗。

不过也有患者咳嗽时间比较长,甚至发展为慢性咳嗽。对于病毒感染后咳嗽,不建议使用抗菌药物治疗,如果是肺炎支原体、肺炎衣原体或者百日咳杆菌感染引起(迁延性感染性咳嗽),可以考虑短期使用药物治疗。对于部分咳嗽比较剧烈的患者,可应用镇咳药、抗组胺药等药物对症处理。

如果感冒后咳嗽时间超过1周以上,或者伴有咯黄浓痰、胸闷、咳嗽时喉咙有喘鸣的,建议到医院就诊。

试试止咳化痰食疗方

感冒咳嗽基本可分为风热、风寒,外感风邪、风燥等。刘克锋认为,这跟患者体质和受邪情况有关,虽然现在天气变冷,寒邪为主,但如果患者过食燥热之品,感受风邪,可以表现为风热;患者单纯是咳嗽、干咳、咽干舌燥的,是风燥为主。对此,他推荐了不同的止咳化痰食疗方。

对于风寒证感冒(鼻塞、流清涕、咽痒),可用生姜、葱白、紫苏叶等煮水,祛风散寒;风寒证咳嗽(咳嗽、咯白稀痰、咽痒),可用生姜、陈皮、甘草等煮水,温肺止咳;风热咳嗽(咳嗽、咯黄痰、流黄涕、口干),可用罗汉果、菊花等煮水,疏风清肺;风燥咳嗽(咳嗽、干咳、咽干舌燥),可用雪梨炖川贝,润肺止咳。

摄入过多超加工食品有何风险?

可能会导致上呼吸消化道癌症

一项新的国际研究发现,增加超加工食品摄入量可能与口腔癌、咽喉癌、食管癌等上呼吸消化道癌症发病风险上升相关。

超加工食品是指在已经加工过的食品基础上再加工的食品,这类食品通常含有5种以上工业制剂,并且通常是高糖、高脂、高热量食品。

过往已有多项研究确定了超加工食品与多种癌症之间的关联。在这项由英国布里斯托尔大学和世界卫生组织下属国际癌症研究机构共同领导的最新研究中,研究人员分析“欧洲癌症与营养前瞻性调查”项目对超过45万名成年人长达14年的饮食和生活方式跟踪数据发现,多摄入10%的超加工食品与头颈癌风险增加23%相关,与食管腺癌风险增加24%相关。

研究人员说,过往多项观察性研究显示,超加工食品与超重和体脂增加有关,因为这类食品通常味道好、方便且便宜,容易大量消耗导致摄入过多热量。但新研究表明,这似乎并非是导致上呼吸消化道癌症风险上升的主要原因。他们认为,可能由其他机制导致这种关联,需要进一步研究确认。例如,超加工食品中含有乳化剂、人造甜味剂等与疾病风险相关的添加剂以及来自食品包装和加工过程的污染物,这可能才是上呼吸消化道癌症风险增加的更主要原因。

相关论文近日已发表在《欧洲营养学杂志》上。来自国际癌症研究机构的研究人员据此建议,为预防癌症,应提倡富含全麦、蔬菜、水果和豆类等的健康食谱。

据新华社