

预防流感
重在增强免疫力

周孟恩

接种流感疫苗

流感疫苗是预防流感有效的方法之一。每年流感疫苗会根据当年流行的病毒株进行更新,及时接种流感疫苗可以帮助我们免疫系统识别和对抗最新的病毒株,减少感染流感的风险。

饮食均衡

保持饮食的多样性可以确保摄取到各种营养素,提供全面的免疫支持。选择富含蛋白质的食物,如鱼类、禽肉、豆类和坚果等,可以提供身体所需的免疫支持。维生素C可以增强免疫系统的功能,应多吃新鲜水果和蔬菜,补充维生素C。维生素D对免疫系统的正常功能起着重要作用,可以通过晒太阳来合成维生素D,也可以选择食用鱼肝油、蛋黄和牛奶等富含维生素D的食物。锌是免疫系统所需重要营养素之一,可适量多吃富含锌的食物,如坚果、瘦肉、海鲜和全谷物。高糖分的饮食会削弱免疫系统的功能,尽量减少糖分的摄入,选择天然食物来满足身体的能量需求。保持充足的水分摄入有利于免疫系统正常运作。

规律运动

建议每周进行150分钟左右的中等强度有氧运动,包括快走、跑步、骑自行车、游泳等,可以促进血液循环,有助于免疫细胞的运输和分布。通过进行力量训练,可以增加肌肉质量和力量,促进身体整体健康。可以用哑铃、弹力带等进行力量训练,每周2到3次,每次约30分钟。多样化的运动方式可以让身体得到全面的锻炼,激活不同的肌肉群。可以结合有氧运动和力量训练,如交替快走和举重,或者进行综合性的运动类别,如瑜伽、舞蹈或健身操等。过度运动会导致身体疲劳,削弱免疫系统,要确保选择适度的运动强度和持续时间。充足睡眠对于免疫力的提升至关重要。

戒烟限酒

烟草中的化学物质和酒精会破坏身体的抵抗力,戒烟和限酒可以帮助提升免疫力。

减压放松

长期压力会削弱身体的免疫力。找到适合自己的放松方式,如运动、冥想、听音乐或与亲朋好友交流。减压放松有助于降低压力激素水平,提升免疫系统的功能。通过增强免疫力,可以在流感季节到来之前有效预防流感,从而保护自己的健康。但是,如果出现严重的流感症状,如高热、呼吸困难或持续咳嗽,应及时就医。(据《大河健康报》)

少“寒”保暖 不做“冻人”族

寒冬时节,地表之前的积热渐渐耗尽,自然界到了阴寒最盛的时候,外出要注意防寒保暖,尤其需加强头颈部、腹部、双足的保暖。长时间户外活动,佩戴一副护耳是应季所需。帅酷的电动车、摩托车建议暂时搁置,避免疾风中直接感受风寒侵袭。

寒为阴邪,寒性凝滞,易引发女性痛经、关节冷痛、抽筋等。建议日常少吃或不吃生冷寒凉的食物,尽量对冰淇淋、冰酸奶、冰饮料“敬而远之”。此外,西瓜、梨、草莓、豆芽、黄瓜、苦瓜等属于寒性果蔬,也要避免过多摄入。

百姓熟知生姜有解表祛寒作用,还能温胃和中、温肺止咳,对风寒感冒,肺寒咳嗽、胃脘冷痛、呕吐泄泻有疗效,不妨成为冬时膳食中的优选搭配,可调配炖汤、炒菜、煮粥等。不过,生姜性味辛温,阴虚火旺等热性体质者,避免一次性多食,特别是眼部红肿疼痛、口咽干燥、舌红无苔的情况不宜食用。

不少人坐在办公室内仍感到手指冰冷,除了暖手宝外,推荐工作之余,锻炼手部保暖操,促进血脉通调,宣发阳气以“手”护温暖。具体可采用双手拇指放掌心、用力握紧后用力张开,反复20多次。

足部为“精气之根”,穴位密集,有多条经络通过,冬至时节,务必关注足踝保暖,特别是喜穿裙装的女性不妨增加点厚暖型堆堆袜、厚底靴、护膝,有助于御寒。睡前可坚持热水泡脚,能够有效调节经络气血、改善睡眠。对有糖尿病周围神经病变的患者和老年人,泡脚时一定要注

水温,避免烫伤;建议提前测好水温或请家人先做皮肤试温。

外界气候寒冷,环境凋敝,人们的室内活动空间受限,容易情绪波动、心烦急躁。特别是对于兼顾工作和家庭的女性来说,多重精神压力会耗伤阴血,阴血偏虚易产生急躁情绪,并可发生其他病证。中医认为,“女子以肝为先天”,肝为藏血之脏,肝气条达顺畅,可使胞宫得以保养,月经正常、胎孕顺利,还能保证和调控乳汁的正常分泌。如长期郁愤躁动,可致肝气郁结出现失眠、月经失调、不孕等病证;哺乳期可发生乳汁难下、少乳、乳腺炎;绝经后若肝气郁滞、血行不畅,日久瘀血内生,引发多种疾病。此节令,更需注意调节情绪心理,尽量保证晚间睡眠;工作用眼劳累时,闭目养肝;闲暇时聆听舒缓柔美的轻音乐,缓解心浮气躁,日常可冲泡茉莉枸杞玫瑰花茶,有助疏肝理气。

如何在寒冬安神调养、补而不“躁”呢?阿胶、核桃、红枣是很多女性偏爱的“养血护肤”日常保健食品,其中阿胶补血滋阴、核桃补肾固精、红枣温中健脾,还可搭配黑芝麻、枸杞子等,对于气血不足的体虚女性适合冬季食用,有助改善面色萎黄、乏力怕冷、失眠心慌等。需要注意的是,核桃和红枣均性味甘温,多食易引发口舌干燥、腹胀等,特别是机体处于感染性疾病的急性期和初愈期,存在发热、咯痰、手足燥热等情况,暂不宜食用。另外,核桃、黑芝麻和大枣的热量较高,患有糖尿病者,建议每日进食量在20克以内。(据《北京协和医院报》)

冬季喉咙干痛怎么办?

咽喉是人的重要器官之一。每到换季时,喉咙干痛比较明显,尤其是到冬季,说明出现的病症也受季节的影响,冬季天气寒冷干燥,凉燥易伤肺,而致喉咙干痛,干咳少痰。那么一到冬季喉咙干痛,该怎么缓解和预防呢?

1. 补充水分,适当茶饮

一到冬季,不怎么出汗,大部分人就减少了对水分的摄入,经常会觉得口干、咽痛,这样其实是身体在提醒你该喝水了,此时适量的饮水,可以在一定程度上缓解咽喉不适的症状,也可喝一些具有润喉、止咳的花茶,来生津润燥。

2. 饮食清淡,戒烟限酒

冬季寒冷,人们便喜欢吃一些辛辣刺激的食物来暖身,这会引发或加重凉燥,伤津耗气,所以冬天应饮食清淡,多吃缓解上火、润肺止咳功效的水果和蔬菜;在生活中,吸烟和喝酒的人大多都会有咽喉不适的症状,那是因为尼古丁与酒精均对咽喉部造成损伤,加重咽喉的疼痛,要想避免此类症状,我们首先就要做到戒烟限酒。

3. 增加室内湿度,每天开窗通风

冬季为了防寒,许多家庭都会使用空调或者暖气来过冬,这

样会使室内的湿度下降,加大咽喉干痛的可能性,可根据情况和体质使用加湿器,或在室内放两盆水来保持空气湿度。另外,应该定期开窗,通风换气。

4. 注意保暖

出行时一定要注重保暖,在美丽与保暖不能兼得时,我们更应该意识到保暖的重要性,为了美丽而导致感冒就得不偿失了。

5. 症状严重要及时就医

口干、咽痛等症状加重时,一定要引起重视,及时到医院就医。在医生指导下,选用清咽利喉的药物进行治疗。

【延伸阅读】

分享一则食疗方:杏仁雪梨汤。喉咙不适者可尝试该食疗方缓解症状。

材料:杏仁10克、雪梨1个、冰糖20克。

制作方法:
第一步:杏仁浸泡十二小时以后去皮,梨去核后切成适当大小的块状。

第二步:将准备好的材料一起放入锅中,加入适量的水,先大火煮沸,再小火炖30分钟。

第三步:出锅前可加入适量藕粉,即可食梨鸡汤。(据《人民日报健康客户端》)

冬季呼吸道疾病
防护要点

冬季呼吸道疾病高发,您是否常有以下困惑:我到底感染了什么病毒?要不要接种流感疫苗?日常如何做好个人防护?今天,就让北京协和医院感染内科专家为您详解冬季呼吸道疾病的关键知识点,一起来学习吧。

冬季的呼吸道疾病主要有哪些?

冬季比较常见的呼吸道疾病由病毒感染导致,除了普通感冒病毒,如鼻病毒、副流感病毒、流感病毒,呼吸道合胞病毒等也是这个季节呼吸道疾病常见的病原体。除了病毒以外,还有一部分呼吸道疾病由细菌感染导致。除普通细菌以外,还有一类非典型病原体,包括支原体、衣原体、军团菌等。这些病原体在冬春季相对“表现突出”,但在其他季节也一直存在。

呼吸道疾病有哪些症状?

①普通感冒:如果出现咳嗽、流鼻涕、嗓子疼,低烧或不发烧,通常是普通感冒,多喝水,吃一些对症感冒药即可。

②流行性感冒:如果症状以高热为主,并表现为全身的炎症状态,如四肢关节疼痛、没有痰或者痰量较少、没有黄脓痰,短期内多数提示为病毒性感染。大部分人群可以先观察3天,观察是否有好转迹象。对于大部分人而言,病毒类疾病有一个共同特点——具有一定的自限性,不需要太多外界干预治疗。如果观察4天体温仍然持续不降,除了存在普通的肌肉酸痛、乏力外,还存明显的咳嗽,或者胸闷气短、指氧下降,或者排尿变少等其他症状,就需要及时就医。

③细菌性感冒:如果存在发热,同时痰量比较多,出现发黄、发绿的痰,或者流脓涕,有可能是细菌感染,应及时就医诊治。

呼吸道疾病容易出现混合感染吗?

呼吸道疾病经常出现混合感染。因为上述病原体都存在于空气中,一般通过呼吸道吸入。但是在同一个阶段,由一种或两种病原体占据“主导地位”,但随着病情的进展,不典型病原体和细菌有可能趁虚而入,最终可能会呈现混合感染状态。大部分情况下,人体免疫力完

全可以克服小病毒的侵扰和感染。

冬季呼吸道感染的病毒,要做病原学检测吗?

不一定。目前,除了某几种特定的病毒之外,大多数病毒的治疗方法和原则均为结合患者的临床表现对症治疗。但对于特定的病原体,如果能早期做病原学检测,会有一定帮助。

目前,急诊和发热门诊通常会进行病原学筛查,如在甲流高发季节筛查流感病毒、新冠病毒,支原体感染可以做支原体的病原学检测。目前,检测以抗原和核酸检测为主。

家人得了呼吸道疾病后,需要隔离吗?

一般不需要。大部分病毒或细菌都在空气里存在,传染性没有那么强,不太需要做到严格的呼吸道隔离,也并不意味着患者周围充满了病原。但是如果家属免疫力很低,或者有特别小的婴儿,还是要做好家庭内部的防护,尽量避免口鼻的直接接触,必要时可以戴口罩。

是否有必要接种流感疫苗?

通常建议高危人群接种当季的流感疫苗,接种后会有一定的防护作用。比如学龄期儿童,在密集场所或医疗机构工作的人群,还有年老体弱、存在免疫方面问题的人群。

老人和孩子有哪些注意事项?

老人和孩子通常属于免疫弱势群体,一方面感染风险相对较高,另一方面,婴幼儿和老人感染呼吸道疾病后,可能临床症状并不典型,不易鉴别。如果有条件,上述人群应尽量接种当季的流感疫苗,接种后能够很大程度降低发病风险。另外要注意保暖,尽量不去人多的地方,确有需要出行,一定要戴好口罩,适当进行锻炼和呼吸新鲜空气,偏冷的空气虽然对呼吸道有一定刺激,但也是锻炼呼吸道抵抗力的一个方式,另外,即使居家也需要多开窗通风。

据《北京协和医院报》



公益广告

防寒保暖, 健康过冬

—株洲市卫健委 株洲日报宣

设计/王玺