余杭疾控提醒:目前仍处于流感季节性流行期

@打工人,健康返岗锦囊请收好

本报讯(记者 朱筱 通讯员 孙晓淳)近期各地铁路出现春运返程客流高峰,杭州西站内人潮涌动,返工返学的旅客络绎不绝。记者观察到,不少旅客都自觉地戴上了口罩,做好个人防护。

记者从余杭区疾病预防控制中 心了解到,目前仍处于流感季节性流 行期。

返岗返学路上, 呼吸道传染病怎么防?

每年春运都是呼吸道传染病、诺如病毒等疾病的高发季,特别是大家在乘坐飞机、火车等交通工具时,人员密集、空间封闭更是增加了传染的

疾控专家建议,出行前,应备好口罩、消毒湿巾、免洗手消毒液等用品。尤其是老年人、慢性基础疾病患者等人群,应积极接种流感疫苗、肺炎球菌疫苗,以减少感染发病和重症风险。如果有发热、咳嗽、咽痛等呼吸道感染症状,建议居家休息或推迟出行。

在旅途过程中,老年人、慢性基础性疾病的患者最好还是佩戴口罩,避免不必要的交叉感染。另外,还要注意手卫生,因为在旅途过程中可能会接触一些公共设施设备,避免用脏手摸自己的口眼鼻,如果接触了这些公共设备设施以后,及时去洗手。

出境旅行的朋友,回国后一旦出 现发热等症状要及时就诊,并主动告 知境外旅行史。除了呼吸道传染病, 还要警惕皮疹、淋巴结肿大等,如果 从境外回来后出现这样症状,需及时



就医,就医时一定要告知临床医生境 外旅居史。

途中得了流感,该如何用药?

万一在返岗返学途中得了流感, 用药该注意什么呢?疾控专家提示, 治疗流感不要过于迷信某一两种"明 星药",要科学使用对症治疗药物,还 要注意充分休息。

使用玛巴洛沙韦需注意以下几点:一是抗病毒药物需尽量在发病48小时内使用,才能发挥比较好的作用;二是目前我国只批准了5岁及以上人群使用玛巴洛沙韦,5岁以下儿童可选择奥司他韦,玛巴洛沙韦在孕妇和哺乳期妇女当中的使用数据较少,孕妇和哺乳期妇女建议使用奥司他韦;三是玛巴洛沙韦与其他药物可能存在相互作用,在使用该药物之前,患者应告知医生正在使用其他药

物,包括非处方药、保健品等;四是如果在使用药物过程中出现皮疹、瘙痒、呼吸困难等过敏症状,或出现其他严重不适,应立即停药并就医。

"经济舱综合征",你了解吗?

"经济舱"指的不仅仅是乘飞机, 它也是一个代名词。长时间乘坐飞机、火车、汽车等交通工具,都可能导 致"经济舱综合征"。

长时间坐在一个相对狭小的空间里,下肢静脉回流会不好,如果再有一些基础血管问题,就会出现下肢静脉血栓,导致肺动脉栓塞,严重的可能危及生命。

在返岗返学途中,如果腿部突然 出现原因不明的疼痛和肿胀,应及时 就医,在得到明确诊断结果前,患者 需尽量减少活动,也不能进行按摩或 热敷,避免引起血栓脱落;如果出现 呼吸困难、咳嗽、咯血、胸痛等情况,很可能是已经出现肺栓塞,这时必须迅速拨打120送医治疗。

"经济舱综合征"高风险人群有 频繁乘坐飞机等交通工具的人,长期 卧床、静坐等缺乏运动的人,吸烟的 人,因体重大导致下肢负荷重的人。 此外,乘飞机、长途车前大量饮酒、有 血栓病史、凝血功能异常、近期接受 足部手术或足部骨折的人、孕产妇等 都是"经济舱综合征"的高危人群。

怎么做才能预防出现"经济舱综合征"呢?疾控专家建议,在长途旅行中,一个半小时左右站起来溜达一趟,或者站起来在原地简单地走一走,这都能最大程度地缓解。

春运旅途中,怎么吃出健康?

乘坐火车尤其是长途车时,你会 不会拎着大包小包的食物,一路上吃 吃喝喝、嘴不闲着?

疾控专家建议,旅途过程中尽量 还是吃得简单一点,因为整体的活动 量是小的,无论坐火车、坐飞机,基本 不怎么运动,适当清淡一点,不要吃 得过饱。

医生提醒,长途旅行饮食需注意 三点:荤素搭配、饮食均衡、食用方 便。可以多吃一些碱性食物,如:海 带、紫菜、豆制品、乳类,多吃一些富 含维生素的新鲜水果,如:苹果、香 蕉、梨等。优先选择少油炸、低盐食 品,避免油腻和高糖食物,以免影响 胃肠正常消化、吸收。

另外,白开水是最理想的饮品, 其次是茶饮料,含糖量高的果汁饮料 最好不要喝。

余杭男子反复发热无法进食 **库生· 年轻 人 别福**士

医生:年轻人别硬扛

本报讯 (通讯员 姜毕枫 记者 章蕾 杨洋) 近日,浙 大一院良渚分院(余杭一院)发热门诊来了一位38岁的男子。李先生平素身体健康,家人感染甲流后,他也出现了发 热症状,最高体温39.6℃。

李先生说,他在家自行服用了布洛芬退热,发现并没有用,而且咳嗽加剧,咳痰大多是绿色痰,咽部充血水肿明显, 不能进食。

医生判断,李先生大概率是得了传染性较强的呼吸道 疾病。果然,检测结果显示,李先生甲型流感病毒抗原呈阳 性。

医生立即给李先生用上了玛巴洛沙韦抗病毒和乙酰氨基酚降体温,但患者仍反复发热至39.5℃。于是,医生立又安排了肺部CT检查,结果显示其两肺散在感染,两肺下叶为主。

导致李先生反复发热的"罪魁祸首"终于找到了,原来是他甲流感染后合并细菌感染、病毒性肺炎、急性咽炎。医生立即建议患者住院,并予以抗生素、雾化等治疗。四天后,李先生的体温恢复正常,咽痛明显缓解,复查血炎症指标好转。

医生提醒:年轻人得了流感没必要硬扛,一旦出现甲流症状,建议早期(发病48小时内)及时使用抗病毒药物治疗,目前我国的抗病毒药物是比较充足的,尽早治疗,尽早痊愈。



近期, 医院呼吸科、儿科门诊量持续攀升, 多为流感病毒感染、细菌感染等多种类型的呼吸道疾病患者。如何最大程度防范风险? 医学专家给出解读和建议。

要点一:高危人群要警惕

不同于普通感冒,流感的传染性强,可能导致原有基础疾病加重,并引起肺炎、心肌炎、神经系统损伤等并发症。

医学上认为,孕妇、儿童、老年人以及有慢性基础疾病或免疫力低下的人群属于流感高危人群,感染后更容易引发重症,需格外警惕。这些人群在流感流行期出门可戴口罩,尽量少去商场或集市等人多拥挤、空气不流通的地方。

我国流感流行期大多在每年11月到次年2月或3月。 在流感流行期,家庭和公共场所应做好清洁、消毒,家中如 有高龄老人或免疫功能低下的患者,应注意防止将病毒带 回家。

如何判断得了流感还是普通感冒?流感症状更重、起病更急,往往是38.5℃以上的发热,除了咳嗽咽痛以外,还会有明显的全身症状,如头痛、肌肉酸痛、特别乏力等。

要点二:症状严重快就医

得了流感,并不都需要去医院,症状较轻的居家隔离即可,使用一些解热镇痛、祛痰止咳的药物,一般7天左右可康复。但如果出现39℃以上的高热、使用退热药物效果不佳,或有剧烈咳嗽、呼吸急促、胸闷、憋气等严重症状,或出现剧烈头痛、频繁呕吐、意识模糊,需要及时就医。

老年人等高危人群如果得了流感,也不用慌张。若症状较轻微,只有咽痛、咳嗽、流鼻涕等,可先在家中休息,适当多饮水,清淡饮食,用一些药物缓解症状。一旦出现高热不退、大量浓痰、呼吸困难、精神不振等严重症状,那么一定要抓紧时间到医院就诊,以免贻误病情。

另外,还要警惕继发感染。有的患者症状已好转,但再次出现发烧、痰量增多、痰色变化等现象,此时应及时就医。

要点三:对症用药很重要

流感属于病毒感染,在48小时之内服用特异抗病毒药,可以起到很好的治疗效果。耐药性分析结果显示,目前流行的流感病毒对抗病毒药物是敏感的,药物治疗是有效的。

流感不是细菌感染,抗生素对其无效。居家休息隔离期间,要注意合理用药,避免滥用抗生素。

要点四:每年可接种疫苗

预防流感最有效、最经济的手段就是接种流感疫苗。 虽然接种了疫苗不等于一定不得流感,但可以显著降低发 病和发生严重并发症的风险。

根据相关监测和研究分析结果,我国当前接种的流感疫苗与流行的甲型H1N1亚型病毒株匹配度良好,疫苗接种有效,建议所有6月龄以上、没有疫苗接种禁忌的人群,每年都接种流感疫苗。

据了解,流感疫苗接种单位常设在社区卫生服务中心、 乡镇卫生院或综合医院。卫生健康、疾控部门会公布辖区

乡镇卫生院或综合医院。卫生健康、疾控部门会公布辖区接种单位名单,公众可就近、就便前往接种。 疫苗接种后通常需要一定时间来产生具有足够保护水平的抗体,因此,一般建议大家在流感流行期来临前1到2

个月,即9月、10月前后接种流感疫苗。

坚持半年无麸质饮食 女子出现低蛋白血症

无麸质=更健康? 未必! 长期吃易致营养缺失

在如今健康饮食的多元探索中, 无麸质饮食逐渐进入大众视野。从 超市货架上的无麸质食品,到餐厅菜 单中的特别标注,"无麸质"似乎成为 健康和时尚的代名词。

那么,什么是麸质?它与健康有何关联?普通人是否适合长期选择 无麸质饮食呢?

麸质主要存在于小麦、黑麦、大麦等谷物中,是一类复杂的蛋白质混合物,其中包含麦醇溶蛋白、麦谷蛋白等成分。麸质赋予面团独特的弹性与韧性,是制作各种烘焙食品和面食的关键成分。我们日常生活中所说的"面筋",其实就是麸质。

26岁的小侯体型偏胖,身高162 厘米的她体重80公斤。此前,她曾多次减肥,但不是用运动的方式,而是靠硬饿,早餐中餐只吃蔬菜和水果,晚餐什么都不吃,坚持几天后,体重下降明显,但只要忍不住大吃一顿,体重立马恢复。

半年前,小侯看到有网红博主分享无麸质饮食,介绍称这种饮食方式可以吃主食,但糖分摄人少,减肥效果好。她决定试一下,买了很多无麸质面包、无麸质饼干,每天一日三餐正常吃,蔬菜水果为主,主食就改为



无麸质食物。坚持半年多后,虽然小 侯没怎么运动,但体重确实缓慢下 降。

春节后,小侯开始加强版减肥, 连续几天,每天只吃三片无麸质面 包。近日,她突然晕倒,被诊断为因 进食太少导致低血糖。

医生告诉小侯,由于半年来只吃 无麸质饮食,营养不均衡,她的肌肉 量明显下降,还出现了低蛋白血症, 维生素矿物质缺乏,内分泌失调等一 系列问题。经对症治疗,目前小侯康复良好。出院前,医生嘱咐她不要盲目减肥,要注意饮食均衡。

记者浏览发现,超市售卖的无麸质产品主打的卖点就是高膳食纤维、低卡路里、低碳水摄入量,以及增强饱腹感,不少人购买它们是出于减肥的目的。

在一家售卖无麸质糕点的网店,记者看到,该店铺推出的一款产品中含4个糕点,合计120克,售价约40

小麦粉,是无麸质的。 无麸质饮食可以使身体摄入的 糖分更少,以帮助消耗多余的脂肪,

元。工作人员告诉记者,该产品不含

糖分更少,以帮助消耗多余的脂肪,使得身体逐渐轻盈,特别适用于有体重管理需求的人士,不少爱美人士在减肥时都会选择购买。

在一家售卖无麸质面粉的网店,记者发现,简介中强调"无小麦""无 麸质""无添加",是玉米、胡萝卜等代替小麦制成面粉,价格要比普通的面粉高。

那么,无麸质饮食真的能减少糖分摄入,达到减肥的目的吗? 无麸质饮食在专业上叫免除麦胶膳食,是指免除所有含麦胶的食物及其制品,以防止麦胶蛋白(俗称'面筋')诱发的腹泻。这种膳食结构主要是针对麸质过敏的人群,或者成人乳糜泻、幼儿乳糜泻及小肠吸收不良综合征。

在很多欧美国家的超市里,确实能看到大量"无麸质""低麸质"标记的食物,是因为他们的体质不同。在亚洲人中,对麸质过敏的人群非常少,因此刻意强调"无麸质饮食"没有必要。如果到医院做了过敏原检测,确实长期存在乳糜泻的患者,才需要无麸质饮食。

■健康问答

无麸质饮食适合哪些人?

无麸质饮食主要适合被确诊为麸质相关疾病的患者群体,如:乳糜泻患者、非乳糜泻性麸质敏感者及谷物过敏者。

其中,乳糜泻患者必须终身严格遵循无麸质饮食,防止小肠黏膜持续受损,进而出现严重的营养缺乏等。非乳糜泻性麸质敏感者坚持 无麸质饮食,能有效缓解胃肠道不适及其他不适症状,提高生活质量。

一般人群是否需要选择无麸质饮食,还需要综合考虑自身情况,切勿自我诊断。

无麸质饮食可以减重吗?

目前,并无确凿的科学依据表明无麸质饮食具有直接的减重功效。无麸质饮食的减重效果更多取决于整体能量控制,而非简单地避免麸质。很多无麸质食品虽不含麸质,但含有大量糖分、脂肪和能量。例如一些无麸质饼干、面包虽不含小麦,但为了保持口感,常常添加更多的糖或高能量成分。

如果一个人遵循无麸质饮食却没有合理搭配食物和控制总能量, 仍可导致体重增加。

长期遵循无麸质饮食,对身体会有伤害吗?

没有麸质相关健康问题的人需要慎重考虑无麸质饮食。健康人群若长期坚持无麸质饮食,可能会面临营养失衡的风险。

很多谷物是B族维生素的重要来源,无麸质饮食限制了这些谷物的摄入,容易导致人体缺乏B族维生素,进而影响神经系统功能、能量代谢及血细胞生成等。 全谷物中的膳食纤维对于维持肠道正常蠕动、促进肠道内益菌群生长具有关

全合物中的陪食纤维对丁维持肠追止吊蠕动、促进肠迫闪益国群生长具有关键作用,无麸质饮食可能导致膳食纤维摄入不足,增加便秘、肠道憩室病等消化系统疾病的发生风险。 过度追求无麸质食品可能导致饮食结构单一,一些无麸质替代食品经过深加

工,营养成分流失严重,且可能含有较多的添加剂,长期食用不利于身体健康,甚至可能因营养缺乏导致免疫力下降。 其实,日常生活中就有不少无麸质食物,如大米、豆类、玉米、小米、高粱、米

粉、米粉制作的糕点; 脱脂牛奶、低脂酸奶、低脂奶酪、脱脂奶粉; 蛋类、瘦肉类、禽类(去皮)、鱼类、虾; 豆腐、南瓜、胡萝卜、苹果、冬瓜、土豆等少渣蔬菜。 所以, 普通人没必要选择无麸质饮食, 建议多吃天然全谷物, 保证均衡饮食。

对大多数人而言,均衡多样的饮食才是健康的基础,不应盲目跟风选择无麸质食品。

综合健康报、华龙网、澎湃新闻等