

得过甲流还会二次感染吗？

中国疾控中心监测数据显示,近期流感处于季节性流行期,1月中下旬流感活动水平可能会逐步下降。得过甲型流感后是否还会二次感染?医学专家指出,如果甲流已彻底治愈,短时间内一般不会再次感染。

——甲流患者康复后体内会产生针对性抗体

“甲流患者康复后体内会产生针对性抗体,这些抗体能在短期内提供一定程度的保护,所以短时间内一般不会再次感染。”复旦大学附属中山医院感染管理科副科长高晓东表示,但不排除有少数情况,感染甲流后气道黏膜屏障受到损害,抵抗力短期下降,可能再感染乙流、腺病毒或其他呼吸道病原体。

因此,专家建议老年人、慢性病患者等重点人群在甲流治愈后,要注意坚持做好防护,尽量减少前往人群密集、飞沫较多的室内公共场所,外出科学佩戴口罩,做好手卫生及咳嗽礼仪。

春节假期将至,人员流动将大幅上升,聚餐、聚会等活动增多。中国疾控中心传染病所所长闾飙说,呼吸道传染病有许多共通的预防措施,做好个人及家庭健康防护,能够降低感染风险。建议公众日常应保持手卫生等良好的卫生习惯;



尽量避免接触有呼吸道症状的人员;居所定期清洁通风;去公共场所或前往医院就诊时,患者及陪护人员要戴口罩,避免交叉感染。

——流感病程约为一周,不建议“预防性”用药。

不少公众关心感染流感后多久可以康复。对此,高晓东介绍,流感是一种自限性疾病,无并发症者一般病程为一周左右,多在发病3~5天后发热逐渐消退,全身症状好转,但咳嗽、体力恢复需要较长时间。同时,除有流感病例接触史、免疫力低下且未接种疫苗的老年人等少数人

群,不建议公众“预防性”用药。

出现流感症状怎么办?北京协和医院呼吸与危重症医学科主任医师张弘表示,健康人如出现低热、流鼻涕等症状可以先观察,在家好好休息,对症治疗即可;如出现高热、头痛、四肢酸痛明显,建议到发热门诊就诊,或选择病毒检测试剂,若确认是甲流阳性,在医生指导下可选择抗甲流药物,如奥司他韦或玛巴洛沙韦。

广州医科大学附属第一医院广州呼吸健康研究院副院长杨子峰建议,慢性病患者、孕妇、老年人和年

幼儿童等人群发生流感严重并发症的风险更高,特别是当出现持续发热3天未见好转或病情反复,呼吸频率明显加快、呕吐等症状时,应当尽快就诊。在确保用药安全、有医生指导的前提下,流感抗病毒药物应在确诊后及早使用,原则上最好在发病后48小时内使用。

——家庭消毒这样做更科学规范

消毒是切断传染病传播、预防家庭内流感交叉感染的有效途径之一。

中国疾控中心环境所有关专家介绍,当家庭成员身体状况良好、家中无流感患者时,家庭环境以清洁为主,一般无需消毒。日常保持环境清洁,做好室内通风换气。外出回家后,及时洗手或手消毒。

当家中有流感患者时,患者尽量避免与家庭其他成员密切接触,避免共用餐具等日常生活用品,应佩戴口罩并在有条件时分房间起居。所有家庭成员要加强洗手或手消毒。定期开窗,加强室内通风换气。保持家中环境和物品清洁,有明确污染或必要时,可进行消毒处理。消毒剂的使用应严格遵循产品说明书,使用消毒剂时注意个人防护,避免过度消毒。

(据新华社报道)

老年人冬季开窗通风有讲究

开窗通风是维护室内空气新鲜与人体健康的重要措施,尤其对老年人来说,在室内生活时间相对较长,开窗通风显得尤为重要。

“冬季天气寒冷,有些人因为怕冷而不开窗,这是不可取的。长时间不开窗会导致室内空气质量下降,容易聚集灰尘、细菌和病毒,

增加发生呼吸道疾病的风险。”北京老年医院呼吸内科副主任医师吴海玲说,开窗通风也需讲究方法,以免引起不适或健康问题。

吴海玲建议,天气寒冷时,可以短时间开窗通风,每次10分钟左右,每天2~3次为宜,减少室内热量流失。通风时,老年人应穿戴保

暖的衣物,以免因冷风着凉。

开窗通风最好避开清晨和深夜。清晨空气湿度较大,可能有较多的尘埃;深夜温度低,冷空气容易刺激呼吸道。建议上午10点到下午3点之间进行通风,这段时间空气质量通常较好。

吴海玲提醒,应避免冷风直吹

和穿堂风。老年人呼吸系统和神经系统功能逐渐衰退,免疫力较弱,开窗通风时要避免冷风直吹身体,尤其是头部和关节部位。建议利用屏风或窗帘挡住风口。尽量避免形成穿堂风,以免室内温差过大导致感冒或关节不适。

(据《人民日报》)

科学饮奶,应注意哪些方面?

牛奶是蛋白质的优质来源,常出现在人们的餐桌上。喝牛奶有哪些好处?怎么喝更营养?有些人喝了牛奶或食用乳制品后有不舒服的感觉,是否不适合喝牛奶?

中山大学附属第六医院临床营养与微生态科副主任马腾辉介绍,牛奶营养丰富,容易消化吸收,有利于提高抵抗力,还能促进儿童生长发育、有效预防骨质疏松症。科学饮奶,能为身体带来多种益处,提高人们的健康水平。

网上有人说“中国人不适合喝牛奶”。马腾辉分析说,这是一种误区。

大多数亚洲人体内缺乏乳糖酶,导致摄入的乳糖不能被完全分解和吸收,因此,在食用牛奶或乳制品后可能会出现腹胀、腹泻等乳糖不耐受反应。但大量事实表明,少量多次食用牛奶或乳制品,或者与其他食物特别是含有脂肪的食物一起享用,可以延缓胃排空的时间,延长肠道中乳糖酶的作用时间,提高对乳糖的耐受性。

人们可以根据需求和实际情况,选择适合自己的牛奶。有乳糖不耐受症状的人群,可选择低乳糖或无乳糖牛奶,也可改喝酸奶;超重及肥胖患者、血脂异常患者,可选择脱

脂或低脂奶;儿童和青少年,可喝全脂或儿童牛奶,以获取足够的营养支持生长发育;中老年人肠胃功能下降,且开始出现钙质流失,可选择低脂高钙奶;体重正常且没有基础疾病的人群,则可选择全脂牛奶。

需要注意的是,过量摄入牛奶,会给肾脏等器官带来不必要的负担。无论选择哪种牛奶,都应遵循适量原则。根据《中国居民膳食指南2022版》,推荐每人每天摄入300~500克的液态奶或相当量的乳制品,包括牛奶、酸奶、奶酪、奶粉等。

中山大学附属第六医院临床

营养与微生态科主治医师严婷介绍,牛奶可与多种食物搭配进食,比如面包、馒头、水果、坚果等。不应与菠菜、韭菜等含草酸较多的食物一起食用,因为草酸会与牛奶中的钙结合,影响钙吸收。此外,牛奶也不应与茶、咖啡等含有鞣酸的饮品搭配饮用,鞣酸同样会影响钙吸收。一些正在服用药物的患者需注意,大多数抗菌药物都不宜与牛奶一起服用,否则可能会影响药效。

总体来说,牛奶任何时段都可以喝,但不建议空腹饮用。

(据《人民日报》)