

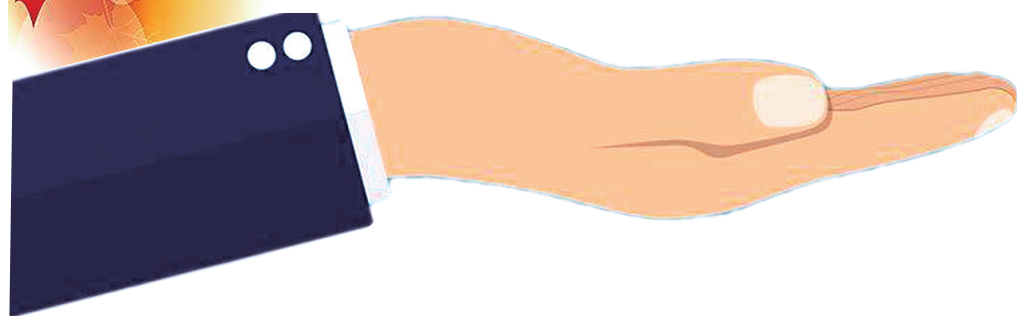
一场秋雨一场寒。最近天气转凉,昼夜温差大,气温一天比一天低。据新郑市人民医院专家介绍,这个季节大多数细菌或病毒均易首先侵犯呼吸道,尤其是流行性感冒,导致儿童呼吸道疾病的发病率上升。

儿童是呼吸道传染病的易感人群,幼儿园、学校里,孩子们在一起容易通过空气飞沫和密切接触传播,那么如何让孩子更好地应对流感来袭呢?

新郑时报 李显文 整理



流感高发季 预防莫大意



流感和普通感冒,别再傻傻分不清楚

许多家长对流行性感冒(简称流感)的认识不是十分清楚,不少人将流感与普通感冒混为一谈,其实二者在病原体、症状、预后和治疗上

都有明显区别。

如果孩子出现发热伴呼吸道症状,并且发病前7天与流感确诊病例有密切接触者,应高度怀疑为流感患儿,

首先需及时到医院就诊,安排流感病原学检查,及时确诊并进行抗病毒治疗,在症状出现48小时内进行抗病毒治疗可以收到最佳效果。

儿童预防流感的正确打开方式

进入秋季,气候干燥,刮风、降温是最平常的事情了,天冷,孩子们被关在严严实实的教室里上课,室内空气不流通,容易造成流感传播,应该注意以下问题:

1.学校教室应经常开窗通风换气,保持室内空

气新鲜。

2.低龄儿童要少去人群密集的公共场所,避免感染流感病毒。

3.加强户外体育锻炼,提高身体抵抗力。经常用冷水洗脸可以刺激皮肤和鼻黏膜,提高耐寒抗病能力,是预

防流感的好办法。

4.根据天气变化,注意适时加减衣服,以免过冷过热。

5.保证充足的睡眠,不要过度疲劳,平时多饮开水,多吃清淡食物和新鲜瓜果。

6.对一些容易感染流感病毒的人群建议接种流感疫苗。

接种流感疫苗是预防流感较有效的措施

流感疫苗是针对流感的特异性预防制剂,接种后,可使机体产生特异性抗流感病毒抗体,能有效抵御流感病毒的侵袭,从而达到预防流感的目的。这种方法是预防流感最有效的措施,已逐渐被广大群众所接受。

值得注意的是,接种流感疫苗对普通感冒不起作用,明白了流感与普通感冒的不同,也就明白了流感疫苗为什么不能预防普通感冒的原因。一般来说,通过接种流感疫苗产生的抗体可以在人体内维持一年,但因为流感病毒在不停地发生变

异,所以流感疫苗需要年年接种。

由于机体产生抗体一般需要10~14天,因此必须在流感发生前就进行预防接种。我国推荐接种时间为每年9至11月。研究结果显示,流感疫苗的保护率为86.3%。

建议接种流感疫苗的主要有三类人群。

第一类:6月龄以上的儿童、青少年进行季节性流感的疫苗接种,60岁以上的老年人及体弱多病者。

第二类:所有儿童卫

生保健服务的提供人员。

第三类:流感流行季节内的孕妇、打算怀孕的妇女、围产期妇女或哺乳期妇女。



降温了 请警惕心源性猝死

据了解,心源性猝死的人基本上都有心脏的基础性疾病,也就是说,心脏本来很可能是有问题的。比如,原来就有冠心病,有肥厚型或者扩张型的心肌病、心肌炎,或者有传导异常、严重的室性心律失常等。所以本来心脏就有问题,在某些条件的诱发下突然导致了心源性的猝死。从中医的角度看,每一个脏器都要考虑,气血阴阳,这是自身的问题,再加上瘀血、痰湿,这些影响都要考虑,心脏也不例外。

心气虚与心血虚。中医要看心气足不足,如果心气虚的话会导致后边一系列不好的结果。除了心气,心血也很重要,因为心主血脉。血虚之人,心脏往往也会出现各种问题,这是比较常见的。很多人有瘀血还血虚,给他活血化瘀不起作用,因为血亏,心血亏的话,心脏无法得到滋养就容易出现各种问题。所以血虚之人,心脏有各种症状的,一定要先养血,滋养心血。这时候龙眼肉、

玉灵膏就是特别好的,龙眼养心安神,把心血补足了,心脏得到滋养了才能够健康。

心脏瘀血。瘀血是心脏出问题一个最重要的原因。瘀血很可能是在前边这些基础上,比如阳虚导致瘀血,气虚导致瘀血,阴虚导致瘀血,血亏导致瘀血等。还要注意情绪,在心源性猝死的人里,情绪失调的占非常大的比例,因为肝气郁结,肝气不舒。肝气不舒,全身气机都会紊乱。

另外,还有饮食不当。比如老人吃了一顿特别饱的饭,这两天突然又降温,晚上又生一次气,完了,一下心源性猝死,这人走了。所以饮食要保持节律,尽量控制到正常范围内,否则的话会出问题。

接连降温,大家一定要关注老人的健康,注意老人有没有阴虚的情况。这时候我们要用各种温阳的方法防护一下,这是对生命真正的爱护。

新郑时报 李显文 整理