

关于甲流,这些知识点要知道

甲流是甲型流感的简称,是由甲型流感病毒感染引起的急性呼吸道传染病。

流感病毒按其核心蛋白可分为甲、乙、丙、丁四种类型。在人群中呈季节性流行的流感病毒是甲型(甲型H1N1亚型和甲型H3N2亚型)和乙型(Yamagata系和Victoria系)流感病毒。近期我国多地出现的流感活动水平上升就是由甲型流感病毒中的甲型H1N1亚型所致。

流感的传播途径及症状

流感患者和隐性感染者是季节性流感的主要传染源。流感主要通过空气飞沫传播,也可以通过口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触传播。

接触被病毒污染的物品也可能引起感染。在人群密集且密闭或通风不良的房间内,也可通过气溶胶的形式传播。

流感起病急,大多为自限性。主要以发热、头痛、肌痛和全身不适起病,体温可达39℃~40℃,可有畏寒、寒战,多伴肌肉关节酸痛、乏力、食欲减退等全身症状,常有咽喉痛、干咳,可有鼻塞、流涕、胸骨后不适、颜面潮红、眼结膜充血等。部分患者症状轻微或无症状。

轻症流感常与普通感冒表现相似,但

其发热和全身症状更明显。重症病例可出现病毒性肺炎、继发细菌性肺炎、急性呼吸窘迫综合征、休克、弥漫性血管内凝血、心血管和神经系统等肺外表现及多种并发症,甚至死亡。

得了流感怎么治疗

一般患者在出现症状后,建议居家休息,保持房间通风。充分休息,多饮水,饮食应当易于消化和富有营养。尽量减少与他人接触,以避免传染。治疗重点是缓解发烧、咳嗽等流感样症状,一旦出现持续高热,伴有剧烈咳嗽、呼吸困难、神志改变、严重呕吐与腹泻等重症倾向,应及时就诊。

5岁以下儿童、老年人、慢性病患者、孕妇或肥胖者更容易出现严重并发症,应尽快就医,尽早并在医生的指导下使用抗病毒药物,使用抗生素和激素对流感病毒无效。

科学预防流感

1.做好个人防护
日常注意保持手卫生和咳嗽礼仪等良好卫生习惯。

在流感流行季节,尽量避免去人群聚集场所,避免接触有呼吸道症状的人员,如必须接触时应做好个人防护。

若出现呼吸道症状,应居家休息,进行健康观察,不带病上班、上课;尽量避免近距离接触家庭成员,如须接触时应佩戴口罩;打喷嚏或咳嗽时应用手帕或纸巾掩住口鼻,避免飞沫污染他人,减少疾病传播。前往医院就诊时,患者及陪护人员需要佩戴口罩,避免交叉感染。

2.保持环境卫生
保持居所清洁通风,门把手、扶手等重点部位要定期清洁与消毒。

3.加强集体单位健康监测
学校和托幼机构应加强校内晨午检和全日观察。出现流感样病例时,学生应居家休息,减少疾病传播。

如发生聚集性疫情,应配合落实各项防控措施。

4.尽快接种流感疫苗
接种流感疫苗是预防流感最有效的方法之一,流感季来临前是接种的最佳时期。对于尚未接种流感疫苗的孕妇、老年人、慢性病患者、低龄儿童等高风险人群,在流感疫苗可及的情况下尽快进行接种,仍能起到很好的预防保护作用。

来源:中国疾控动态

春季呼吸道疾病高发

花粉过敏这些症状要警惕

春暖花开,万物复苏,恼人的春季过敏也随之而来。

专家提醒,春季是一些呼吸道疾病高发的季节,其中过敏性鼻炎近年来患病率显著增加,需要引起重视。

过敏性鼻炎是一种黏膜非感染性炎症疾病,主要症状是阵发性喷嚏、清水样涕、鼻塞、鼻痒。部分患者可伴有眼部症状,包括眼痒、流泪、眼红和灼热感等。部分患者可合并支气管哮喘,伴有咳嗽、气急和胸闷等症状。

过敏性鼻炎分为常年性过敏性鼻炎和

季节性过敏性鼻炎。常年性过敏性鼻炎致敏原多为尘螨、蟑螂、动物皮毛等,没有明显的季节性。季节性过敏性鼻炎致敏原多为植物类花粉,季节性花粉暴露是引起花粉症的主要原因。

专家指出,季节性过敏高发季患者应及时进行科学防护;外出佩戴口罩、护目镜,进入室内脱去外衣,清洗手、眼、鼻,尽量减少与花粉的接触。

此外,专家还提示,春季是呼吸道疾病高发时段,过敏性鼻炎症状与感冒类似,容易发生混淆而造成误用、滥用抗生素的情

况,进而延误病情。对此专家指出,花粉过敏有明显的季节性和时间性,持续时间至少在3周以上,不伴有发烧、头痛、肌肉酸痛等症状。如某种相关症状有规律反复出现,要高度警惕,及时就医。

专家表示,花粉症患者应该到医院及时就医,明确过敏原,接受规范化诊疗。花粉高峰期主要是以药物控制对症治疗为主,个别严重患者可以考虑使用生物制剂,花粉缓解期之后主要采用特异性免疫疗法。

来源:央视新闻

规范的防癌体检能够早期发现癌症

癌症是一大类疾病的总称,我国每年新发癌症病例超过350万,死亡病例超过200万,防控形势严峻。我国最常见的癌症包括肺癌、乳腺癌、胃癌、肝癌、结直肠癌、食管癌、子宫颈癌、甲状腺癌等。近年来,肺癌、乳腺癌及结直肠癌等发病呈显著上升趋势,肝癌、胃癌及食管癌等发病率仍居高不下。

(一)防癌体检是在癌症风险评估的基础上,针对常见癌症进行的身体检查,其目

的是让群众知晓自身患癌风险,发现早期癌症或癌前病变,进行早期干预。

(二)目前的技术手段可以早期发现大部分的常见癌症。使用胸部低剂量螺旋CT可以检查肺癌,超声结合钼靶可以检查乳腺癌,胃肠镜可以检查消化道癌等。

(三)要根据个体年龄、既往检查结果等选择合适的体检间隔时间。

(四)防癌体检专业性很强,讲究个体化和有效性,应选择专业性的体检机构进行。

卫生与健康专栏

北碚区卫生健康委员会 主办

卒中康复治疗要避开四个误区

如果说卒中急救挽救了患者的生命,那么康复治疗则决定了幸存患者的生活质量。大多数患者和家属对卒中康复治疗存在一些认识偏差,避开下面四个误区,可以帮助患者抓住康复时机,少走弯路。

误区一:卒中康复只是抬胳膊抬腿
有些人认为康复只是帮助患者抡胳膊抬腿、扶着患者走路,或者理解为针灸、按摩,未能充分认识到卒中康复的重要性。其实卒中康复是科学系统的治疗,训练方法非常丰富。

卒中后患者因为中枢神经系统等出现障碍,出现认知、语言、行动等障碍,康复治疗则是在康复医师、康复治疗师等专业人员的指导下,根据每位患者的失能情况制定个性化的、针对性的综合治疗方案,促使身心功能障碍恢复正常或者接近正常。

误区二:患者要多修养,康复治疗缓一缓
脑卒中后康复治疗的时间越早越好,只要患者神志清醒,生命体征稳定即可开始介入。早期治疗可以充分发挥出神经系统的重组

功能,预防关节挛缩、肌张力高等问题,过晚介入效果会差。卒中后8至12周是患者身体功能障碍的快速恢复期,6个月内是其恢复的黄金时期,在此期间进行康复治疗,可以大大提高功能康复的效果。

误区三:康复训练“三天打鱼两天晒网”
卒中康复治疗是一个长期的过程,由于不同患者的损伤情况不同,恢复的速度也不同,整个过程通常会持续数月,不同康复阶段,康复训练的目的也不尽相同。这就需要患者自己和家属都拥有足够的耐心和信心,不能半途而废。

除了患者自己坚定信心和充分努力,来自家人和周围人的鼓励、督促或训练则成为患者康复最有力的精神支持。

误区四:错过了康复“黄金期”治疗无用
很多卒中患者认为,自己错过了康复的“最佳时机”,超过一年就没啥盼头了。其实并不是这样,我们所说的时机是指的恢复进程和速度比较快的时间段,之后进展会放慢,但并不会停下来。康复治疗任何时间都为时不晚!
来源:科普重庆

提高全民科学素质专栏

北碚区科协 主办

换季了,这份冬装清洗收纳指南快收好

春暖花开,冬季保暖服装的清洗和收纳在此时也是一项重要的工作。

冬季服装的保暖性能优异,单件价格普遍较高,对冬季服装的合理清洗和收纳有利于保持服装良好的保暖性能和外观美感,延长服装的使用寿命,在下一个冬季到来的时候再次充分发挥它们的作用。

接下来就跟大家聊聊,羽绒服、呢子大衣、毛衣等常见冬装该怎么洗怎么收。

羽绒服千万别干洗

羽绒服是很多人冬季御寒的首选服装品类,羽绒服的优异防寒性能主要来自于其填充物——羽绒的特殊结构。

羽绒是“羽”和“绒”的混合物,绒子含量是衡量羽绒服保暖性的关键因素。绒子又称绒朵,呈现朵状的立体结构,由一个绒核和放射出的许多细小绒丝组成,像只小蒲公英一样。

绒朵上的绒丝呈现中空结构,包含着静止的空气。

绒丝与绒丝之间、绒朵与绒朵之

间可以锁住大量的空气,这些静止的空气提供了优异的保暖性能。

羽绒服一般采用防风防水的致密面料,羽绒就填充在面料与里料之间,蓬松而富有回弹性,固定了大量的静止空气,使得羽绒服的热阻很高,达到很好的保暖效果。

羽绒服的这种特殊材料组成和结构特征,决定了羽绒服在清洗时有诸多注意事项。

羽绒服的水洗标通常会明确标识“不可干洗”。因为服装干洗的原理是使用有机化学溶剂对服装进行处理,去除服装上的污渍,所用的溶剂中不含有或只含有极少的水,是一种“干进干出”的洗涤方式。

但羽绒的主要成分是蛋白质,目前最常用的干洗剂四氯乙烯会损坏羽绒的蛋白质成分。

对羽绒强烈的脱脂作用也会造成羽绒毡并、板结,使羽绒发硬,失去蓬松性,保暖性能受到损坏。

同时,很多羽绒服的面料经过防水涂层工艺处理,干洗剂会对某些化学组成的涂层进行部分溶解,造成羽绒服面料的损害。

羽绒服用水这样洗

羽绒服适合选择水洗方式。水洗时,有人直接将羽绒服扔进洗衣机,这样又会在洗衣机“爆炸”的可能性。

洗衣机清洗羽绒服发生爆炸,主要是在洗衣机清洗羽绒服的过程中,羽绒湿水聚集成一团,高速甩干会让原本存在于羽绒服里的空气在短时间内集聚,充满面料和里料间的某处空间。

这些气体在狭小空间内集聚到一定程度就会冲破外层的面料而爆发。

现在很多洗衣机

都推出了专门的羽绒服清洗功能,但是洗衣机长时间的反复高速旋转、搅拌依然会破坏绒朵结构,造成保暖性下降。

那么羽绒服到底要如何洗,才能既达到清洁的目的,又不破坏羽绒的结构,同时又安全高效呢?

羽绒服一般推荐轻柔手洗,轻柔手洗的主要目的是尽量减少对绒朵结构的破坏。

选择中性洗涤剂或者羽绒服专用洗涤剂,加水待洗涤剂溶解后,将羽绒服充分浸湿进行清洗。

面料表面比较脏的部位可以使用软毛刷刷轻轻刷干净(有涂层的面料不建议轻刷,轻刷会破坏涂层)。

清洗干净的羽绒服轻轻挤压干水分之后,悬挂在通风处晾干,避免暴晒。

在晾干的过程中可以轻轻拉扯成坨的羽绒,使其散开,达到充分晾干的目的,防止长时间处于潮湿状态而发生霉变。

彻底晾干的羽绒服,可轻轻拍打使其恢复蓬松状态。

羽绒服宜在清洁干燥处悬挂收纳,保持较好的蓬松状态。不建议采用真空收纳袋进行压缩收纳,真空压缩会造成绒朵之间的挤压,有可能折断绒朵的结构,同时造成面料褶皱,难以恢复。

毛呢大衣千万别水洗

毛呢大衣也是常见的冬季保暖服装,一般采用纯羊毛、纯羊绒或者羊毛、羊绒与化学纤维混纺制成。

羊毛纤维具有特殊的表面结构,在显微镜下可以看到羊毛纤维表面覆盖着鳞片。

鳞片具有棘齿特征,鳞片根部附着于毛干,鳞片的梢部伸出毛干的表面而指向毛尖。

羊毛的这种鳞片结构造成纤维之间的摩擦因数较大,当使用水洗方式,特别是热水、碱水洗涤时,鳞片组织会膨胀张开;此时如果揉搓或者搅拌,就会造成相邻的鳞片之间纠缠,相

互牵制。

表现在宏观上,就是织物长度收缩、厚度变厚,用纺织术语说就是“缩水”“毡化”,毡化严重的羊毛材质服装难以恢复原状。

羊毛材质的毛衣同样具有这样的“烦恼”,所以羊毛材质的大衣和毛衣最好送到专业的洗衣店干洗,但是也不要洗得太频繁,以减少干洗剂对羊毛纤维造成伤害。

羊绒衫和毛衣可以这样洗

相比于羊毛,山羊羊绒的纤维鳞片排列更加疏松,呈现环装,并且紧贴毛干,“定向摩擦效应”更弱,较不容易缩水。

这种纤维表面的特点也让羊绒服装穿起来更柔顺、不扎人,保暖性也往往更好。

羊绒材质的服装可以选择自己手洗,选用羊绒专用清洗剂,在说明指导下正确使用,采用冷水轻柔揉搓的方式清洗,避免大力搓洗,挤干水分后在阴凉通风处平铺晾干。

如果消费者掌握不好清洗的方法,也可以选择送到干洗店进行干洗,建议干洗次数不要太频繁,以免破坏羊绒纤维。

羊毛和羊绒材质服装在收纳时要注意防蛀防霉,防蛀可在衣柜里放入樟脑丸,潮湿地区要特别注意通风干燥保存,期间可以将衣服多拿出来几次进行晾晒通风。

现在也有很多毛衣其实并没有使用动物纤维,而是使用化学纤维例如聚酯或者腈纶制成,纺织科技赋予了这类化学纤维制成的毛衣在外观和手感上具有跟羊毛或着羊绒毛衣相似的特点。

清洗维护起来也相对简单,建议用洗衣袋套上后,放入洗衣机采用常规清洗方式。

宜采用平铺方式晾干,防止毛衣在湿态下自身重量增加导致拉长变形,收纳时将毛衣折叠好,平放在衣柜即可。

来源:科普中国

