

近期流感活跃度上升 家长们要做好预防

本报讯 我市2022年1月流感监测显示，流感样病例占门诊病例百分比为3.85%，2021年同期则为1.57%，这意味着流感的活跃度呈上升趋势。随着流感活动的增强，学校陆续开学，家长们需要做好预防流感准备。

流感即流行性感，是由流感病毒引起的急性呼吸道感染，有很强的传染性。流感有不同的类型，其中季节性流感在10月至次年3月多发。流感主要传染源为流感患者和隐性感染者，主要通过打喷嚏和咳嗽等飞沫传播，也可经口腔、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后也会引起感染。常见潜伏期1—4天，从潜伏期末到发病的急性期都有传染性。在学校、幼儿园等人群密集场所会出现流感暴发疫情。

流感并不是普通感冒，二者的临床表现虽有相似之处，但流感发生严重并发症和死亡的风险远大于普通感冒。当孩子出现“感冒”症状时，许多父母无法分辨是普通感冒还是流感，常常无所适从。

流感的症状、体征缺乏特异性，易与普通感冒和其他上呼吸道感染相混淆。流感确诊有赖于实验室诊断，检测方法包括病毒核酸检测、病毒分离培养、抗原检测和血清学检测。

流感对人群普遍易感。重症流感主要发生在老年人、年幼儿童、孕产妇或有慢性基础疾病者等高危人群，亦可发生在一般人群。

虽然流感大多为自限性，但也可发展为重症流感，导致患儿身心痛苦，家长和孩子缺勤、缺课，住院率增加等疾病负担。

流感的主要预防措施如下：

- 1. 疫苗接种。**对付流感最简单且最有效的方式就是接种流感疫苗。
- 2. 药物预防。**尽管疫苗接种是预防流感最好的方法，但在流感暴发时，有些特殊情况，如有流感疫苗禁忌证或接种疫苗2周内并未获得最佳免疫效果的高危儿童，在接触流感病人后可以通过服用药物来紧急临时预防。需要特别注意的是，家长不要轻易给小于3个月的孩子进行药物预防，一定要听取医师的建议。

建议。

3. 其他措施。勤洗手，使用肥皂或洗手液，用流动水洗手，并用干净的毛巾擦手；保持环境清洁和室内通风；减少人群聚集，外出要戴口罩；咳嗽或打喷嚏时，用纸巾、毛巾等遮住口鼻；咳嗽或打喷嚏后洗手，尽量避免触摸眼睛、鼻和口腔；加强锻炼，提高免疫力；出现呼吸道症状应居家休息，尽早就医。

一旦感染流感应及时就医，在发病48小时内尽早开始抗流感病毒药物治疗，遵照医嘱按时服药。流感患者根据医嘱采取居家或住院治疗，避免参加集体活动和进入公共场所。多通风，多休息，多喝水，多吃新鲜蔬菜水果，注意饮食营养。学生体温恢复正常、其他流感症状消失48小时后，再返校正常上课。家中有流感患者时，应注意加强个人防护，减少接触机会，近距离接触患者时，应戴口罩。

(通讯员 郭纯启)

健康建德

如何甩掉「过年肥」

本报讯 “过个年，我已经重了近十斤了。”“我也是，肚子上的游泳圈又大了一圈。”“躺了一个年，不重个十斤都对不起那张床，胖了是正常的啦。”每逢佳节胖三斤，每逢春节重十斤。接连几天的躺吃，脸也圆了，腰也粗了，“你过年胖了几斤”往往是许多人节后相当长一段时间的热议话题。如何甩掉“过年肥”，可以从以下几方面入手。

多吃水果和蔬菜。多吃水果对调整节日里失衡的消化功能是相当有效的。橙子、苹果、西红柿等，能很好地调整消化机能，具有去热滞的作用。多吃新鲜蔬菜，补充足够的纤维素，例如芦笋、西葫芦和豆角等，它们所含的纤维质能帮助清理肠胃。

戒油戒辛辣。春节后减肥首先要清理肠胃，这个时候需要做的就是控制油腻、热量高以及辛辣重口味食物，取而代之的应该是清蒸、水煮的食物。如果想补充蛋白营养的话，可以靠吃鸡蛋来代替。总之春节后减肥最开始就要从清理肠胃做起，这时候的饮食一定要以清淡为主。

坚持适量的运动。不要老是坐着不动，要想瘦下来适当的运动是非常重要的，每天起床做10分钟热身运动，餐后散步10—20分钟，睡前坚持做30个仰卧起坐，不仅能够瘦腰还能瘦肚子。

保证充足的睡眠。只有睡眠时间充足，人体的荷尔蒙分泌才会达到最高潮，充足的睡眠还可以加速肌肉的生长，帮你代谢更多能量，所以很多人说睡得好就可以睡出魔鬼身材。

另外，还要当心春节期间留下的各种存货，放在显眼处的小零食要尽量收到柜子里，尤其是坚果、巧克力等高热量的食物，能收则收。管住嘴、迈开腿，双管齐下，同时坚持运动和节食，养成良好的生活饮食习惯，就一定甩掉“过年肥”。

(通讯员 陈虹)

26岁小伙屁股痛 医生说再迟点很危险

本报讯 近日，航头镇26岁的翁先生因屁股剧烈疼痛3天，到市一医院肛肠外科门诊就诊，就诊时翁先生表情特别痛苦，走路一瘸一拐，宁愿站着也不肯坐着。通过病史和检查，很快被确诊为“肛周脓肿”，需要立即住院手术治疗。

而3天前，翁先生还认为是痔疮引发的疼痛，在家用了几天痔疮药，疼痛不仅没好转反而越来越重，忍受不了才来医院。医生说，炎症感染指标很高，再迟一点就危险啦。

此后，该院肛肠外科主任医师为翁先生进行了肛周脓肿切开排脓手术，术后脓液培养结果提示为大肠埃希菌感染。在经过近一周的换药、抗感染以及对症治疗，翁先生终于治愈出院了。

主治医师介绍，像翁先生这样的患者每个月都有，其中有很多患者因为对疾病缺乏认识，延误就诊导致病情加重，增加了感染和以后形成肛瘘的几率。尤其是发生在肛门两侧的坐骨直肠窝和骨盆直肠

窝，还有男性会阴筋膜下的脓肿最为凶险，如果不及时处理，可能会导致感染性休克，甚至危及生命。

什么是肛周脓肿？

肛周脓肿指发生于肛门、肛管和直肠周围的急性化脓感染性疾病，多见于20—40岁的男性。肛周脓肿发病多较突然、进展快，可引起患者肛周局部剧烈疼痛，重者还可出现发热、乏力等全身症状。肛周脓肿自行破溃脓出或切开排脓后大多会形成肛瘘。

肛周脓肿有哪些症状表现？

疼痛是肛周脓肿最主要的症状；肛周肿物是另一常见的症状，主要见于低位肛周脓肿；排便不畅，疼痛较剧烈时，患者可因害怕疼痛而出现大小便排出不畅；流脓和发热等症状。

肛周脓肿如何治疗？

抗感染治疗：感染形成未化脓阶段或已化脓但脓肿范围较小者，适当的应用抗菌药物、可局限感染灶，缓解症状，暂时控制病情发展。

对症治疗：包括对症止痛、降温等治疗。

手术治疗：脓肿一旦形成，宜早期切开排脓，勿待其自行破溃。因皮肤较坚韧，病灶易向深部或周围扩散，如果切开不及时，脓肿可能会增大加深。

肛周疾病的预防方法

1. 不要熬夜，晨起一杯温开水，促进肠蠕动。
2. 饮食宜清淡，少吃辛辣、煎炒、油炸等不易消化的食物。
3. 多食水果、蔬菜和富含纤维素的食物，尤其是香蕉、蜂蜜等润肠通便食物。
4. 不宜久坐久站，要适当参加体育运动，促进肠蠕动，预防便秘。
5. 养成定时排便的习惯，保持肛门的清洁。
6. 忌蹲厕时间过长，排便时不要玩手机看电视，忌过分用力排便。

(通讯员 赵志勇 庄肃非)

广播电视设施受国家法律保护
不得擅自移动和盗窃破坏

