

# 秋冬季节流感高发 收好这份预防指南

**本报讯** 秋冬季是流感高发的季节。流感是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病，流感病毒分为甲乙丙三型，感染人的流感通常是甲型和乙型病毒引起的。得了流感后可突发高热，体温可达39—40摄氏度，儿童可以更高。同时伴有咳嗽、头痛、咽喉痛、流涕、全身肌肉酸痛和关节痛等症状，这些症状可持续1—2周。流感不同的型之间没有交叉免疫，感染了此型流感病毒痊愈后，不久或同时又可以感染另一型流感病毒。

流感病毒传染性强、病毒复制快，并发症更凶险，特别是1—14周岁的儿童和65周岁以上的老人，抵抗力

低，所引起的症状重，少部分患者可引起并发症，如中毒性心肌炎、心包炎、中毒性休克，严重的可引起雷耶综合征等。

流感疫苗安全有效，是预防流感的最佳手段。流感疫苗每年接种一次，最好在每年的11月底之前完成，流感疫苗接种后2—4周才能产生保护性的抗体。6个月至3周岁的幼儿接种两剂次，间隔大于等于4周。大于3周岁的有两种选择，一种是四价流感病毒裂解疫苗，另一种是年龄在3—17周岁可以选择冻干鼻喷流感减毒活疫苗，这是今年刚到的新疫苗，采用鼻喷的接种方式接种。两种疫苗只需选择一种即可。

在接种疫苗预防流感的同时，日常生活中要保持良好的呼吸道卫生习惯，咳嗽或打喷嚏时，用纸巾、毛巾等遮住口鼻；勤洗手，尽量避免触摸眼睛、鼻或口；均衡饮食，适量运动，充足休息。得了流感后建议居家休息、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，以避免传染给他人。孕妇、儿童、老人以及慢性病患者等流感高危人群感染流感后更容易导致重症，应尽快就医。

(通讯员 邵同星)

## 健康建德



## 开展教育讲座 为青春健康导航

近日，由杭州市计生办、建德市计生协会、莲花镇人口家庭协会共同主办的“助力‘双减’，青春健康三进活动巡回讲座”走进莲花中心小学，讲师王佳权为五、六年级全体学生进行了一场名为《青春泛舟，健康导航——相逢在花季》的青春期

教育讲座。

王佳权以“朋友”为切入点，用幽默生动的语言，让同学们理解“朋友”的真正含义。他还通过有针对性的问题及贴近学生生活的案例，为同学们解答青春期疑惑。

(通讯员 任磊)

## 便秘日常预防是关键 有些情况需手术治疗

**本报讯** 对正常人来说，每天畅快排便是在再正常不过的事，但年过五旬的王阿姨却被这最基本的生理需求折磨了20年。辗转求医多年后，终于在市一医院肛肠外科得到根治。

20年前王阿姨排便就不很通畅，后来日渐加重，每次排便感觉到了肛门口就难以排出，越用力越难排，而且越是上了年纪排便就越困难。此次就诊，接诊医生诊断为“出口梗阻型便秘”，结合患者多年病症，需要采用微创经肛门吻合器直肠切除术(STARR)进行治疗。

术后，王阿姨的直肠黏膜脱垂及直肠前突症状明显改善，她非常感谢为自己手术的医生：“终于摆脱了困扰自己多年的顽疾，现在恢复健康了，人也舒服多了！”

### 便秘是常见病、多发病

便秘分为出口梗阻型和慢传输型，而构成排便的三要素是便量、肠蠕动、出口通畅，缺一不可。出口梗阻型便秘，就是大便可以到达直肠，但是有各种因素梗阻，比如肛门狭窄、直肠前突、耻骨直肠肌肥厚等，导致排便困难。王阿姨的情况就属于这种。

值得一提的是，减肥节食没有合适的进食量，加上各种因素比如精神因素、药物因素等导致肠蠕动欠佳，长此以往也容易出现便秘。

“便秘大部分不需要手术，合理的饮食习惯、培养排便的条件反射、适当的药物辅助都可以改善。而直肠前突或耻骨直肠肌肥厚引发的便秘，就需要接受手术治疗。”市一医院肛肠外科医师介绍。

### 便秘怎么办

#### 动一动

便秘者可多参加力所能及的运动，如散步、走路或每日双手按摩腹部肌肉数次，以增强胃肠蠕动能力。长期卧床者应勤翻身，并进行环形按摩腹部或热敷。老年人首先应坚持参加适当的体育锻炼，此外还要培养良好的排便习惯，注意合理饮食，补充膳食纤维。

#### 规律排便习惯

形成规律的排便习惯。尝试养成每天清晨排便一次的习惯，即使无便意，亦可稍等，以形成条件反射。同时，要营造安静、舒适的环境及选择坐式便器。

#### 秋冬注意饮食

多吃含粗纤维的粮食和蔬菜、瓜果、豆类食物有助于排便。尤其是秋冬干燥季节，应避免摄入高脂肪和高糖分的食物，多吃水果和蔬菜。此外，应食用一些具有润肠通便作用的食物，如黑芝麻、蜂蜜、香蕉等，以及含膳食纤维较多的食物，如麦麸、水果、蔬菜、燕麦、玉米、大豆、果胶等。同时要多喝水，尤其秋冬季节空气干燥，水分损失较大，如果饮水不足，更容易造成便秘。

#### 一便秘就吃药？不！

便秘非小病，治疗需冷静。防止或避免使用引起便秘的药品，不滥用泻药。积极治疗全身性及肛周疾病，调整心理状态，良好的心理状态有助于建立正常的排便反射。

(通讯员 赵志勇)

禁止非法活动



停止不文明行为



将文明风尚进行到底



加快建设美好家园步伐



弘扬文明新风，建设美好家园

