

流感季来了!

流感疫苗与新冠病毒疫苗是否能同时接种



流感和发生严重并发症的风险。流感病毒易发生变异,为匹配不断变异的流感病毒,世界卫生组织在多数季节推荐的流感疫苗组份会更新一个或多个毒株,疫苗毒株与前一个流行季完全相同的情况也存在。为保证接种人群得到最大程度保护,即使流感疫苗组份与前一个流行季完全相同,考虑到多数接种者的免疫力会随时间推移逐渐减弱,流感疫苗还是需要每年接种。

流感疫苗接种的重点人群有哪些

《通知》要求有序推进流感疫苗接种工作,提出各地要依据中国疾控中心印发的《中国流感疫苗预防接种技术指南(2021-2022)》,按照优先顺序对医务人员、大型活动参加人员和保障人员、养老机构、长期护理机构、福利院等人群聚集场所脆弱人群及员工、托幼机构、中小学校和重点场所人群以及60岁及以上的居家老年人、6月龄-5岁儿童、慢性病患者等重点和高风险人群开展接种。鼓励有条件的地方对上述人群实施免费接种,提升流感疫苗接种率,降低流感聚集性疫情的发生。

流感疫苗与新冠病毒疫苗是否能同时接种

专家介绍,目前流感疫苗与新冠病毒疫苗同时接种免疫原性和安全性影响的研究仍在进行,参照我国《新冠病毒疫苗预防接种技术指南(第一版)》,原则上建议流感疫苗与新冠病毒疫苗接种间隔大于14天。

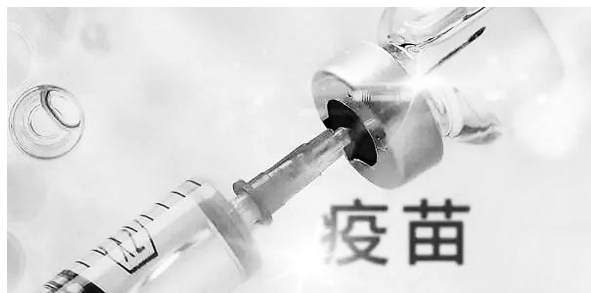
具体情况分为:可在接种流感疫苗14天后接种新冠病毒疫苗;或者在完成新冠病毒疫苗全程接种程序14天后接种流感疫苗;或者在两剂新冠病毒疫苗之间接种流感疫苗,即在接种第1剂次新冠病毒疫苗14天后接种流感疫苗,再间隔14天后接种第2剂次新冠病毒疫苗。

专家提醒,需要注意的是选择两剂新冠病毒疫苗之间接种流感疫苗,需遵循新冠病毒疫苗接种剂次和间隔的要求。

除接种疫苗外还有哪些防护措施可以预防流感

专家表示,保持良好的个人卫生习惯也是预防流感等呼吸道传染病的重要手段,包括:戴口罩;勤洗手;在流感流行季节,尽量避免去人群聚集场所;出现流感症状后,咳嗽、打喷嚏用纸巾、毛巾等遮住口鼻然后洗手;尽量避免接触眼睛、鼻或口。

此外,家庭成员出现流感患者时,要尽量避免近距离接触,尤其是家中有老人与慢性病患者时。当家长带有流感症状的患儿去医院就诊时,应同时做好患儿及自身的防护(如戴口罩),避免交叉感染。学校、托幼机构等集体单位中出现流感样病例时,患者应居家隔离休息,减少疾病传播。



养生堂

2021年3月以来,我国南、北方省份流感活动高于2020年同期水平,且9月以来南方省份流感活动水平呈明显上升趋势,今冬明春新冠肺炎疫情与流感等呼吸道传染病出现叠加流行的风险依然存在,防控工作的复杂性和难度增加。

为此,国务院应对新型冠状病毒肺炎疫情联防联控机制综合组近日印发《关于做好2021-2022年流行季流感防控工作的通知》,要求各地做好2021-2022年流行季流感防控工作。为什么要接种流感疫苗?流感疫苗接种的重点人群有哪些?流感疫苗与新冠病毒疫苗是否能同时接种?听听专家怎么说。

为什么要接种流感疫苗

专家表示,每年接种流感疫苗是预防流感最有效的手段,可以显著降低接种者罹患

养生杂谈

体检报告单上显示有脂肪肝,你是会及时就医,还是熟视无睹?有数据显示,全球四分之一的成人有脂肪肝,我国脂肪肝患病率接近30%。

发现了脂肪肝究竟应该怎么办?中国科学院大学宁波华美医院(宁波市第二医院)专家介绍,脂肪肝虽然常见,但不能放任不管,否则可能引起严重后果。

脂肪肝越来越多见

但这不只是一般亚健康状态,很多人觉得脂肪肝只是一种亚健康状态,但其实脂肪肝是一种肝脏疾病,不能因为普遍就忽略这种疾病的危害。国科大华美医院肝硬化学科主任钱云松主任医师介绍,脂肪肝准确的名称叫作代谢相关脂肪性肝病,是肝脏细胞内积聚过多脂肪的结果,当肝内脂肪含量超过肝脏重量的5%时,就称为脂肪肝。临床上,影像或者肝脏病理检查提示有脂肪肝,同时患者存在超重或者肥胖、2型糖尿病、代谢功能障碍三者之一,就会被诊断为脂肪肝。脂肪肝是由很多因素引起的,比如长期高脂、高糖饮食,肥胖、久坐不动,大量饮酒等,所以脂肪肝也并非胖人的专利。

钱医生说,我们常常可以看到体检报告上“轻度”“中度”脂肪肝的说法,这是根据脂肪变性在肝脏累及范围进行的分型。正常

体检查出脂肪肝怎么办

情况下,脂肪含量不会超过肝脏重量的5%,在5-10%时被视为轻度脂肪肝,10-25%为中度脂肪肝,超过25%为重度脂肪肝。

但是这个分型不一定和肝损害程度划等号。“轻度脂肪肝完全可以发生肝损害变成脂肪性肝炎,重度脂肪肝也可能不发生肝损害,依旧是单纯性脂肪肝。”钱云松介绍,脂



肪肝如果得不到缓解,可能会发展成意想不到的结果。肝炎、肝硬化、肝癌被称为肝癌三部曲,脂肪肝如果不及时治疗可能导致肝炎的出现。此外,得了脂肪肝的人,罹患肠癌、乳腺癌、冠心病、糖尿病等疾病的几率也更大,这就是为什么脂肪肝要引起足够重视的原因。

脂肪肝属于肝病的可逆阶段 可通过“管住嘴迈开腿”治愈

在我国,脂肪肝发病率比例接近30%,也就是每10人中就有3位患有脂肪肝。“脂肪肝最高发的年龄是40岁到60岁,中老年人比较多,但是现在有年轻化的趋势。”钱医生介绍,经常喝酒的人以及患有代谢综合征、2型糖尿病的人也是脂肪肝的高危人群。

钱医生说,如果是单纯性脂肪肝,肝功能正常,还没发肝病的,说明处于肝病的可逆阶段。如果是酒精性脂肪肝,第一要务是戒酒。如果是单纯性脂肪肝,要进行生活方式干预,就是俗话说的“管住嘴迈开腿”。一方面减少碳水化合物和高脂高糖食物摄入,增加优质蛋白、瓜果蔬菜的摄入;另一方面适量运动,建议一周有氧运动4次以上,每次45分钟,一周运动总时间量达到150-250分钟。不过,值得注意的是,过度减肥,短时间内体重下降太快也有可能引起肝脏损伤。

在体检中,有不少体重并不超标的人,也会发现脂肪肝,这是怎么回事?钱医生介绍,在脂肪肝患者中,有7%左右是“瘦人脂肪肝”,这类人群表面看起来很瘦,但是脂肪主要分布在内脏,这有可能是瘦人脂肪分布不均衡和代谢不正常。瘦人脂肪肝前期往往因忽视缺乏干预,今后肝硬化的风险更高。

常青藤

近年来,随着智慧医疗系统逐渐普及,网络一键挂号、自助多功能服务终端等为患者带来许多便利。但对于不会使用智能设备和互联网的老年人来说,却是个实实在在的难题。四川遂宁市康女士说:“不会线上预约挂号的老年人只能选择人工窗口排队,但有些医院只保留一个人工窗口,经常排着很长的队伍,有时遇到值班人员不在岗更麻烦。所以有的老年人遇到小毛病,宁愿去小诊所看病或者干脆买点药吃。”

“有些老年人因为患有慢性病、基础病,去医院看病是常事。但由于不会使用手机应用程序,就医流程各个步骤对老年人来说都是难题。”北京大学医学部人文学院教授王红漫说,老年人往往不知如何使用手机挂号、网上预约、自助缴费,一些医院的智能自助机器存在字体设置太小、屏幕刷新速度过快等问题,“还没等老年人搞清楚弄明白,系统已经自动退出了”。

中国人民大学学生禹琳曾作为志愿者参与医院导诊服务,发现许多老年人在使用

儿童过敏性鼻炎

亲亲宝贝

随着寒露节气到来,昼夜温差更加明显。一些孩子会因过敏性鼻炎而出现鼻子痒、打喷嚏、流鼻涕的症状。天津市中医一附院推拿科主治医师刘新明提示,市民给

不是所有甲状腺疾病都需要补碘

养生警惕

甲状腺是人体最大的内分泌器官,是合成、储存、分泌甲状腺激素的场所。甲状腺激素的主要工作是调节机体代谢,在人体生长发育的各个阶段都扮演着非常重要的角色。碘元素不仅是合成甲状腺激素的原料,还能调节甲状腺的生长和分泌。甚至于在很多人的印象里,一提到甲状腺疾病,第一反应就是缺碘,需要补碘。

在碘盐普及之前,我国一些地区确实存在着俗称“粗脖子病”的碘缺乏疾病。但如果因为这样,就错误地认为无论甲亢还是甲减,都应该多吃海带等高碘食物,从而导致碘摄入量过量,也是可能引起“甲亢”“甲减”“甲状腺炎”和“甲状腺肿”等疾病的。

其实,我们应该根据甲状腺疾病的区别,来科学补碘。

常见的甲状腺疾病,根据补碘情况可以分为需要补碘、不需要补碘和需要禁碘三大类。



科学补碘 你需要知道这些

碘

看天下

中国工程院院士、天津中医药大学名誉校长张伯礼16日在南宁表示,“在抗击新冠肺炎疫情中,中医药的可行性最值得肯定,在没有特效药和疫苗的情况下,中医药为病人争生机,也为民族争生机。”

当天,中华中医药学会心血管病分会2021年学术年会在广西南宁召开,张伯礼在会上致辞。他说,当前,中国各地疫情仍存在多点散发的情况,其间采取中医药治疗方法,在一次次抗疫情战中取得良好成效。

张伯礼表示,新冠肺炎疫情仍然在大流行,好消息是近一个多月以来,全球范围内疫情趋缓。国内疫情动态清零,但从江苏、福建、黑龙江、内蒙古等地发生疫情来看,多点散发的情况仍有发生。他表示,中国仍要绷紧防疫这根弦,做好“外防输入,内防反弹”,不可掉以轻心。

张伯礼介绍说,经过中医证候分析,确定新冠肺炎为“湿毒疫”。

张伯礼回忆起在武汉抗疫的经历说,中医强调“辨证论治”,但武汉情况特殊,面对成千上万的病人,无法逐个去辨证,对此只能采取同一个病毒引起的相似症状,用中医通治法治疗。同时建成

中医药的可行性在战疫中最值得肯定

制介入,组建中医病区,采用中西医结合的方法进行救治。

当时武汉疫情紧急的情况下,张伯礼和团队只能“老药修路”,在10天内筛选近60多种中药,都对新冠肺炎有一定抑制的治疗作用。同时研制出了金花清感颗粒、连花清瘟胶囊、血必净注射液、清肺排毒方、宣肺败毒方、化湿败毒方的“三药三方”,效果突出。

“中医药抗疫有数千年历史,临床总结了丰富的经验,确有疗效,方便可及。”张伯礼说,“麻杏石甘汤”“麻杏苈甘汤”等中药汤剂也在抗疫期间被广泛使用。

张伯礼表示,中医药在抗疫中发挥了重要作用,也促进了自身发展。为促进中医药传承创新,相关国家部委出台方案,重点支持国家中医医学中心、区域中医医疗中心、国家中医药传承创新中心、国家中医药防治基地、中西医协同“旗舰”医院、中医特色重点医院和名医堂建设等,中医药迎来了新发展契机。

为促进后疫情时代中医药发展,张伯礼表示,要根据循证医学的理念,创造符合中医特点的循证评价新方法,加强中西医结合人才培养,通过中药材基地共建共享联盟,促进中药规范化种植,推动中医药高质量发展。

减肥瘦身的注意事项

健康office

很多人在减肥的时候都会出现反弹的现象,这有可能是减肥的方法没有用对,那么如何减肥不反弹呢?减肥需要注意什么?

重庆华美整形外科医院美容中医科副主任医师梁晓粉表示,减肥不可依赖药物,很多减肥药都是通过抑制食欲达到减肥效果,长期使用会营养失衡,同时很多非法减肥药都有违禁成分,会造成健康危害。减肥的注意事项:

避开高蛋白食物 很多减肥餐中,都会添加大量的蛋白质。需注意,过多的高蛋白摄入会加重肝和肾的负担,如果肝和肾本来就不太好,就更要小心。

一定要多喝水 减肥过程中会产生大量的代谢废物,都要随着尿液排出,多喝水会加速排泄,降低废物重吸收。

代餐不是万能的 不建议长期用代餐是以低碳水化合物为减肥代价的,营养素供应也并不全面,长期食用可能会出现营养缺乏。

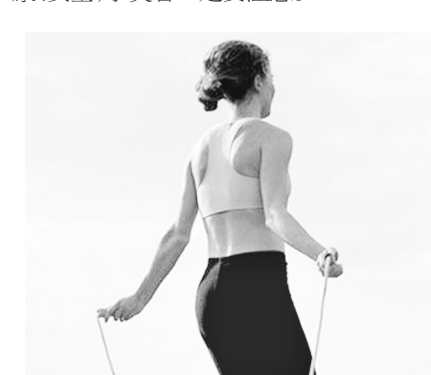
瘦身并不是越快越好 一般来说,每周减少0.5-1公斤比较合理,再快就有可能对身体产生危害。

一方面,减肥太快可能会变成“松狮”皮肤。皮肤弹性再好,也无法跟紧脂肪快速燃烧的步伐,这样可能会导致皱纹增加,弹性下降。另一方面,减肥太快可能会诱发骨质疏松。减肥的过程要消耗钙,如果减的太快而补充跟不上,就会动用骨头中的钙,就有可能诱发骨质疏松。此外,快速减肥会导致血中游离脂肪酸过高,诱发心、肝和肾脏疾病。

吃完饭就躺下,不一定会变胖 饭后无论是躺着或是靠在沙发上休息一会是件好事,别担心会变胖。首先,饭后躺下休息并不会增加吸收率,也不会降低基础代谢率。其次,饭后适当休息会降低胃肠负担。如果饭后马上运动会让血液流向肌肉和大脑,肠胃缺乏血液供应,那么消化就会受限,就会导致胃肠不舒服。所以,适当地躺下休息还是可以的,建议10-15分钟即可。

生酮饮食存在健康隐患 最近,很多人迷恋生酮饮食,认为减肥速度够快。其实,所谓的生酮饮食,是指无或者低碳水化合物饮食模式下,通过燃烧蛋白质和脂肪获能,达到瘦身减肥的一种方法。

这种方法忽视了两个非常重要的问题,一是由于体内的脂肪摄入过多能量,而能量却不完全等于碳水化合物,摄入蛋白质和脂肪过多也会带来高能量。二是生酮饮食就意味着身体会产生很多的酮体,这种情况只存在于某些疾病状况下,伴随高酮体而来的则是恶心、呕吐、腹泻等不适,严重的还会危及肾脏和其他器官。所以,生酮饮食并没有想象中那么健康,安全,求美者一定要注意。



医院自助设备时存在不小的障碍,“老年人大多不会使用医院的智能设备,比如在挂号机上不知道如何绑定医保卡,在自助打印机上不知道如何打印检查结果,而且一旦出现一点小问题,他们就不太敢继续操作了。对老年人来说,人工窗口和引导服务的辅助作用很重要。”

智慧医疗的推广使用是大趋势,如何帮助老年人更好地适应呢?王红漫认为,在技术层面还存在提升空间,“建议在现有系统

员、志愿者等为老年人进行引导和帮助。“建议积极推进家庭医生签约服务,通过电话预约、口头预约等方式就诊,为老年人提供个性化专属服务。”王红漫说。

近年来,已有不少省份完善制度设计,努力消除老年人就医面临的技术壁垒,着手建立老年人就医绿色通道。黑龙江省卫健委要求医疗机构为老年人就医提供绿色通道服务,并对绿色通道基础设置、人员配备、设施设备、服务内容和流程作出具体规定。

智慧医疗应让老年人更便利

中加入或者开发专门针对老年人的就医平台和远程就诊系统。考虑到老年人学习能力下降,应该将智慧医疗应用设计得足够简洁,多增加一键直达功能。此外,还要考虑到老年人的生理特征,如老花眼、手脚不便等。”

王红漫建议,医院还应设置一定比例的线下就医号码,不能一刀切地全部要求线上挂号,尤其是针对老年人多发的病症,更要留出足够的就医空间。与此同时,还应完善医院的人性化、精细化服务,确保有工作人

智慧医疗应让老年人更便利

四川省卫健委推出设立老年人优先就医窗口、为老年人保留人工服务窗口、为老年人免费提供助老器具等举措。

除医疗机构大力开适老化改造之外,破解老年人看病难还需多元社会力量参与。王红漫建议,未来应从全生命周期的视角和立足全人群的理念出发,利用现代科技,将医疗、养老、物业等服务整合,居民小区设立老年人生活指导中心、银发顾问、老年人生活指导员,线上线下服务相结合助力健康老龄化。

试试这几招推拿



孩子做过过敏性鼻炎的日常护理时可使用一些推拿的方法。

按揉迎香穴:穴位于鼻翼外缘中点,鼻唇沟中,以食指、中指二指或双手中指的

指端置于该穴按揉,一般操作1至2分钟。

补脾经:穴位于拇指外侧缘,一手将小儿拇指屈曲,另一手以拇指端循小儿拇指外侧缘,由指尖向指根方向直推,一般操作1至3分钟。

补肺经:穴位于无名指螺纹面,一手持小儿无名指以固定,另一手以拇指端着力在小儿无名指螺纹面,向指根方向推,一般操作1至3分钟。

补肾经:穴位于小指螺纹面,一手持小儿小指以固定,另一手以拇指端着力在小儿小指螺纹面,向指尖方向推,一般操作1至3分钟。