

奥司他韦不得自行服用

多地季节性流感疫情活动强度呈上升趋势,一些学校出现由甲流病毒感染引起的集中发热情况。甲流感染后会出现什么症状?如何治疗和预防?

四方面区分甲流与感冒

出现感冒症状的患者,如何区分自己是普通感冒还是甲流?

北京大学第一医院感染疾病科主任王贵强分析,首先是病原和病因不一样,甲流属于感染甲型流感病毒,而感冒是由其他病毒,比如鼻病毒、腺病毒等病毒感染引起。其次,甲流的症状更重,有发热、高热、全身肌肉酸痛、关节酸痛、头痛等症状,严重的可能导致炎症,甚至出现全身病毒血症,导致基础病发作和加重。感冒症状总体比较轻,出现低烧、流鼻涕、眼睛干涩、咳嗽、咽喉不舒服等。第三,

从治疗方法看,治疗甲流有特异性药物。普通感冒对症治疗,多喝水,注意休息就可以了。第四,从预后和并发症来看,甲流危害性较大,如出现肺炎、诱发基础病加重、引发心脑血管疾病等,而感冒不会出现并发症。

同时感染的概率很低

对于甲流与新冠的叠加,首都医科大学附属北京天坛医院感染科主任王宝增表示,发生这种情况的概率很小,即使出现,非高危人群出现危重症的情况也并不多见。

“是否成为危重症与个人的体质有关,对于非高危人群,即使同时感染两种病毒,自身较强的抵抗力也会降低发生危重症的风险。”王宝增说,“但建议未感染过新冠病毒的群体,还是继续做好防护。”

王宝增说,感染甲流

后所产生的抗体有效期一般为半年。

服用奥司他韦须遵医嘱

近期,不少甲流患者在药店抢购奥司他韦,部分药店已断货。北京佑安医院感染综合科主任医师李侗曾说,奥司他韦等神经氨酸酶抑制剂是甲流的预防和治疗药物,患者在发病后48小时内服用,能显著降低流感重症和死亡的发生率。“如果处于单位或学校时,未戴口罩近距离接触了甲流患者,可以服用奥司他韦预防甲流病毒感染。但奥司他韦这类抗病毒药物属于处方药,应在医生的指导下使用。”

接种疫苗是预防流感最有效的手段,同时也可显著降低发生严重并发症的风险。此外,甲流其他的防护措施与新冠防护基本相同。(摘编自《人民日报》《扬子晚报》等)

温馨提醒

报纸好看,也不要一口气全读完。读了半小时,请休息5分钟。

三藤一仙汤调治关节冷痛

风湿病患者在早春时节“捂一捂”十分必要。此外,还可以有针对性地用中药三藤一仙汤泡洗关节,疗效颇佳。

将威灵仙、海风藤、络石藤、鸡血藤四种中药各取15—30g,加水煎煮,取汁1—2升,倒入盆或桶中。待药液温度下降至可承受时,将存在冷痛感的关节,如手、足、膝、踝等,置于盆或桶中泡洗,

周围覆盖毛巾防止热气外泄。泡洗15—20分钟后,及时擦干治疗部位,注意保暖。

要提醒的是,有威灵仙、海风藤、络石藤、鸡血藤药物过敏史者,治疗部位皮肤存在破溃、皮疹、瘙痒等病变者,高血压控制不佳者,有下肢动静脉病变者不可使用。(北京中医药大学东方医院风湿科副主任医师 韦尼)

骨吸收抑制剂不宜长期服用

60岁的张女士患骨质疏松症,在服用钙片的基础上,她连续服用了7年骨吸收抑制剂——阿仑膦酸钠片。复查发现,她的骨密度在服药后前2年内上升明显,持续服药5年后又开始下降。

这是因为长期服用

骨吸收抑制剂过度抑制了骨骼的新陈代谢。骨质疏松患者在连续服用阿仑膦酸钠3—5年后,应考虑停药。如果继续服用,患者骨密度会下降甚至出现严重并发症。(浙江省人民医院老年病科主任医师 边平达)

养老领域防诈骗知识专题宣传

老年人防诈指南

- 1. 不轻信。**遇到能够说出自己姓名、身份证号码、家庭住址等个人信息的电话、短信,要提高警惕,保持谨慎,遇到问题多和子女沟通,如有疑问及时联系公安机关核实。
- 2. 不点击。**不要轻易点击陌生短信、邮件、社交工具中发来的链接,更不要随便安装陌生应用。
- 3. 不泄露。**不在陌生、不正规的机构、网站填写资料,妥善保护好自己的银行密码、身份证号码等关键个人信息。
- 4. 不贪心。**要打消“用小钱赚大钱”“吃小亏赚大便宜”“不劳而获”的念头,要看好自己的钱袋子,凡是有人让您出钱,一定要多一个心眼,不能轻易将自己的钱拿出来。
- 5. 警惕上门推销。**由于老年人独自在家时间居多,日常应多与邻居打交道,遇到可疑、陌生的人经常观望、敲门等情况,必要时拨打110报警。对上门维修、送货、送礼物等身份不能确定的人员,尽量等子女回家后再接待。
- 6. 保持戒备心理。**有些骗子常常主动与老年人打招呼、套近乎,同时表现得很热情,此时有的老年人就容易放松警惕。在此特别提醒老年朋友,千万不要和“陌生人”过于接近,以免上当受骗。

养老诈骗

退休金