

疫情防控下,预防流感很重要



当前,全球新冠肺炎疫情形势依然严峻,我国境外输入风险持续存在。而秋冬将至,流感也将迎来流行高发期,由于流感与新冠肺炎的症状相似,很多人无法区分二者,这也为我国疫情防控带来压力。

“国外有人认为新冠肺炎只是大号流感,这是不对的。”四川大学华西医院呼吸与危重症医学科主任梁宗安强调,新冠肺炎不是流感,两者虽

有相似之处,但也存在很多不同。

梁宗安说,新冠肺炎与流感有相似之处,比如,两者都是急性呼吸道传染病,都有发热、呼吸道感染的表现。两者对人类的危害都非常大,1917年西班牙流感对人类的危害很大,而最近一次的2019年甲流(猪流感)也对全球和我国的影响深远。

但是,新冠肺炎与流感也有不同,梁宗安指出,第一,两者的临床表现稍有不同,流感以全身症状为主,而新冠肺炎以肺炎等呼吸道症状为主。第二,两者对人类的影响不同,流感的病死率为万分之一、万分

之二,而新冠肺炎的病死率要高得多,达到了1%~3%左右。第三,两者现有的防治手段不同,人们对流感的认识已经有很多年的时间了,目前已经有抗流感药物和流感疫苗,而新冠肺炎到现在还没有特殊的有效药物,疫苗也正在研发过程中。第四,最重要的是,流感病毒与新冠病毒两种病毒不同,现在人们已经非常了解流感病毒,而对新冠病毒的了解却很少。

在新冠肺炎疫情常态化下,预防流感显得尤为重要。梁宗安说,日常生活中,预防流感与预防新冠肺炎的方法相同:保持社交距离、避免

飞沫传播、避免手接触等。另外,最重要的是接种流感疫苗。

梁宗安建议市民及时接种流感疫苗,尤其是高危人群,包括儿童、60岁以上的老年人、有慢性基础疾病的人(如哮喘、糖尿病、高血压)、肿瘤患者,以及医务人员。他特别提到,医务人员应接种流感疫苗,“这是因为医务人员经常接触病人,只有保证自身健康,才有能力去救治病人,接种流感是预防被感染的有效方法。欧美一些国家要求呼吸科、重点医学科、急诊科、感染科等重点科室的医生,必须接种流感疫苗。”

(本报记者 代俊)



地震的防范措施

(七)

房屋选址要注意避开边坡和断裂带。

这种建筑采用了隔震技术,抗震效果不错。

选择好房屋建设选址

首先,要避开断层经过地区,更不得跨越断层。其次,要避开松软土层地段,防止出现地基沉降现象。第三,要避开不稳定的边坡,避免滑坡、崩塌、滚石等地震灾害。第四,要避开可能发生泥石流的地带,如山区河谷等地区。此外,要避开突出的山嘴、孤立的山丘,非岩石的陡坡和河岸等不良的建筑场地。

确保房屋建筑的抗震能力

房屋建筑抗震能力的基本要求是小震不坏、中震可修、大震不倒,必须把抗震能力关口。一要把地基处理好,二要把好建筑结构关,三要把好抗震措施关,四要把好建筑材料关。



赖床并不能给身体多“充电”

现在很多年轻人都有赖床的习惯。他们有一个共同的特点就是,早上定好多个间隔5分钟的闹钟,或者即使提前醒来,也必须赖在床上等闹钟响,不到最后一秒绝不起床,也正是因为这种早晨在床上苦苦挣扎的过程,这群人被称为“起床困难户”。赖床一族认为,多睡1分钟或多躺1分钟就可以给身体多充1分钟电,那么,事实真的是这样吗?

赖床1分钟当然是可以的。适度赖床,可以让身体有一个从沉睡到清醒的过渡,因为睡眠期间血液循环较慢,醒来后需要稍停片刻,可以伸个懒腰,轻轻活动一下四肢,让血液循环慢慢恢复到正常水平,防止瞬间起床造成脑供血不足以及血压波动而出现头晕的症状。

需要注意的是,我们所说的适度赖床是时间最多不宜超过一刻钟,而在这一分钟里,应尽量让自己慢慢清醒,而不是再度入睡。因为赖床时,人体处于浅表睡眠状态,且伴有多梦,属于低质量睡眠,这种状态持续时间越长,越会使人感到疲惫,人体长期处于半梦半醒状态下会造成身体无法顺利清醒,影响工作或学习,甚至造成晚上入睡困难。

许多赖床族都会在醒来之后还要再睡半小时左右,这是不可取的。因为,人体的睡眠周期每90分钟循环一次。如果早上自然醒来,继续赖床,就会重新进入一个90分钟的睡眠循环,所以赖床30分钟或40分钟醒来后,反而会让人变得无精打采,甚至还会感到头晕、恶心。(罗鑫)

在我们的日常认知中,枕头,顾名思义,就是躺着的时候垫在头下面使头略高的卧具。但是,枕头真的是像字面意思一样,只是枕头的吗?很多朋友对此有很多误区,我们一起来看看吧。

破除谣言 以示



枕头只是用来“枕”头的吗?

枕头枕的可不只是头

其实,枕头并不只是用来枕头的,如果只用枕头来垫着头睡觉,如果你就做错了。很多人睡眠质量不佳,就是因为睡觉时枕枕头的姿势不对。单纯用枕头垫着头,会造成肩膀与枕头中间的颈椎悬空,使颈部肌肉无法得到完全的放松休息,导致睡觉的时候脖子产生酸痛感、拉伤肌肉,严重时甚至难以入睡。

保持良好的睡眠质量的关键之一就是要用对枕头,发挥其应有的功效。睡觉时,要把脑袋和脖子都放到枕头上,让枕头撑着头颈,使颈部处于正常颈曲位置,这样枕头才能发挥作用。如果仅仅是用脑袋枕着枕头,姿势不对,再贵再好的枕头也无济于事。

枕头高度要选对

除了正确的“枕姿”,选择一个合适高度的枕头也是保证睡眠质量的重中之重,枕头过高或者过低都会对身体造成伤害。研究表明,过高的枕头会阻碍头部正常的血液循环,易导致脑缺氧,引发打呼噜、落枕等情况的发生,高血压、颈

椎病和脊椎不正的病人也不能使用高枕头;而过低的枕头则容易引起眼睑和脸部水肿。哮喘病、肺病、心脏病患者也不能使用低枕头。

科学、舒适的枕头高度是根据人体颈椎排列的生理曲线确定的,只有保持其正常的生理弯曲,才能让肩颈部的关节、肌肉、韧带等处于放松状态,得到较好的休息。一般情况下,枕头高度以稍低于肩到同侧颈部距离为宜,大概在8~15厘米,或按公式计算:(肩宽-头宽)÷2。

选择枕头还需考虑睡姿

不同的睡姿所需要的枕头高度也不同,在选择枕头的时候,睡姿的差别也需要考虑在内。习惯仰卧睡觉的人,枕头高度最好是8~13厘米(大概一个拳头的高度),同时,膝盖下方也可垫一个枕头,缓解脊椎压力。习惯侧卧睡觉的人,枕头高度以个人肩膀的宽度为宜,大概在13~15厘米之间,让颈椎和腰椎差不多保持在同一条水平线上。而喜欢俯卧睡觉的人,可以选择非常薄的枕头,也可以不用枕

头。为了避免腰疼,最好在腹部垫一个薄枕头,但通常不建议采取俯卧睡姿。

枕头软硬、弹性等会影响睡眠质量

枕头的材质、枕型、软硬程度也会对我们睡眠产生影响,枕芯应选质地松软之物,制成软硬适度、稍有弹性的枕头为好。枕头太硬会使头颈部与枕头接触部位压力增强,造成头部不适;枕头太软,则难以维持正常高度,头颈部得不到一定支持导致疲劳。此外,枕头应有合适的弹性,若枕头弹性过强,则头部不断受到外加的弹力作用,产生肌肉疲劳和损伤,如“弹簧枕”“气枕”等,都不能算是有利于健康的枕头。

说了这么多,枕头对于睡眠的重要性不言而喻,选择一个合适的枕头不仅能改善肩颈酸痛等不适症状,还能提高睡眠质量。市面上的枕头五花八门,种类繁多,价格也有很大差异,挑选时要结合自己的情况,选择最适合自己的。(程方洁)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。



01

油是人体必需脂肪酸和维生素E的重要来源,有助于食物中脂溶性维生素的吸收利用,但摄入过多会影响健康。



02

植物油和动物油摄入过多会导致肥胖,增加糖尿病、高血压、血脂异常、动脉粥样硬化和冠心病等慢性病的发病风险。



03

建议健康成年人每天烹调油摄入量不超过25克。



04

烹饪时多用蒸、煮、炖、焖、凉拌等方式,使用不粘锅、烤箱、电饼铛等烹调器具,均可减少用油量。



05

家庭使用带刻度的控油壶,定量用油、总量控制。



06

高温烹调油、植物奶油、奶精、起酥油等都可能含有反式脂肪酸。要减少反式脂肪酸摄入量,每日不超过2克。



07

少吃油炸香脆食品和加工的零食,如饼干、糕点、薯条、薯片等。



08

购买包装食品时,要查阅产品的营养成分表,坚持选择少油食品。



09

减少在外就餐频次,合理点餐,避免浪费。



10

从小培养清淡不油腻的饮食习惯。



(国家卫生健康委疾控局)