

流感不是小感冒 今年H3N2成主力

本报讯 记者单强报道 秋冬交替,寒意渐浓,流行性感(简称流感)再度成为威胁公众健康的“常客”。与普通感冒相比,流感来势汹汹、症状更重,且易引发严重并发症,今年甲型流感病毒H3N2亚型占据流行主导地位,需重点警惕。沈阳市第六人民医院感染二科主任李兴海为市民详解流感防控知识,助力科学应对。

流感病毒堪称“伪装高手”,变异主要通过抗原漂移和抗原转变两种方式:前者是类似换“新外套”的小幅变异,使人体原有抗体无法完全识别,引发季节性流行;后者是不同宿主病毒基因重组产生全新亚型,易引发全球大流行。传播途径上,流感主要通过空气飞沫直接传播,打喷嚏、咳嗽

时飞沫可快速扩散,也可通过被病毒污染的物品经消化道或结膜途径传播,人群普遍易感,病后免疫力维持时间短,易反复感染。

面对流感无需恐慌,建立科学防护体系是关键。接种流感疫苗是预防流感最有效、最经济的手段,虽无法100%防护,但能显著降低感染风险,减轻发病症状,减少住院和死亡概率,建议每年9-10月流感季前及时接种,老年人、孕产妇、慢性病患者等重点人群优先。同时要养成良好卫生习惯,勤洗手、避免用污浊毛巾擦手,接触呼吸道分泌物后立即洗手;打喷嚏、咳嗽时用手帕或纸巾掩口鼻,避免飞沫传播;每日开窗通风保持室内空气流通,尽量少去拥挤公共场所,必要时佩戴

口罩、保持社交距离;注意保暖,均衡饮食、适量运动、充足休息,避免过度疲劳,增强机体免疫力。

流感属自限性疾病,发病后需充分休息、多喝水,食用易消化且营养丰富的食物;重点对症治疗,缓解发热、咳嗽等症状,持续高热伴神志改变需及时就医;抗流感病毒药物如奥司他韦需在发病48小时内服用,疗程5天,同时避免滥用抗生素,仅在继发细菌感染时遵医嘱使用。

李兴海提醒,秋冬是流感高发期,公众需提高防控意识,落实科学防护措施,重点人群做好防护,出现症状及时规范处置,共同抵御流感侵袭,守护身体健康。

小雪节气养生指南 顺时藏养 蓄能御寒

本报讯 记者姜晓菲报道 小雪节气如期而至,气温骤降寒意渐浓,天地间已现降雪端倪,却尚未迎来漫天飞雪的盛景。中医理论指出,冬季与人体五脏中的“肾”相对应,主“封藏”之职,此时正是人体收敛气机、蓄积精微物质,为来年春季阳气生发储备能量的关键阶段。

沈阳市红十字会医院治未病中心主任、主任医师计毅指出,小雪节气养生需围绕“御寒护阳、藏精益肾、安神敛志”三大方向,从饮食、起居、精神、运动等方面科学调理。

饮食调养需兼顾“温补”与“润燥”,如同为炉火添柴——既需补充热量以御寒冬,又要避免“火过旺”耗伤津液,需遵循“循序渐进、温润为宜”的原则。可适当选用羊肉、牛肉等温补食材,搭配白萝卜、白菜等清热润燥的蔬果,既能滋养脏腑,又能平衡体内阴阳,避免燥热内生。

起居作息,《黄帝内经》明确提出冬季需“早卧晚起,必待日光”,小雪时节更应严格遵循。早卧可顺应阳气潜藏的自然节律,为身体提供充足修复时间,助力脏腑功能调和;晚起并非赖床,而是待太阳升起、外界阳气渐生后再起床,能避免清晨寒气侵袭,减少感冒、关节不适等问题。同时,需格外关注头、脚、背三个易受寒部位,“寒从脚下起”,睡前用温水泡脚,既能促进下肢血液循环,又能助眠安神,是冬季简单易行的保健方法。

精神调摄同样重要。小雪时节草木凋零、日照减少,人易滋生低落情绪,甚至出现“冬季抑郁”,这与中医所说“阳气潜藏后,心神失于温煦”密切相关。此时需注重“静养”与“敛神”,多参与聆听舒缓音乐、阅读、练习书法等安静内收的活动,避免情绪过度外放;正午时分可外出晒后背,既能补充阳气,又能振奋精神,改善低落情绪。同时要避免情志过激,保持情绪稳定。

经络运动需遵循“不耗阳、不扰藏”的原则,切忌大汗淋漓的剧烈运动。建议选择太极拳、八段锦、慢走等温和运动,使身体微微发热而无明显出汗,既能促进气血流通,又能增强机体抵抗力。此外,可坚持按揉足三里穴和涌泉穴辅助养生,睡前搓揉涌泉穴至脚心发热,可引火归元、补肾安神。

解锁救心密码 守住心梗抢救黄金120分钟

本报讯 记者姜晓菲报道 随着生活方式的转变,急性心肌梗死正逐渐向年轻人蔓延,逐渐成为威胁居民健康的“隐形杀手”。长期吸烟、熬夜、过度劳累、饮食油腻等不良习惯,都是侵蚀血管健康的重要因素。沈阳市第一人民医院心血管内科一病房主任医师翟娜表示,心梗并非无迹可寻,掌握科学的预警、急救与预防知识,就能为生命争分夺秒,筑牢健康防线。

心肌梗死本质上是心脏的冠状动脉被血栓突然堵死,导致心肌细胞因缺血缺氧而坏死的危急重症。翟娜提醒,心梗来临前,身体常会发出“警报”。除了典型的胸骨后压榨性疼痛外,更需警惕那些“声东击西”的隐匿信号。有的患者表现为上腹痛、烧心,易被误认为胃病;有的则是下颌痛、牙痛或

左肩背放射痛,常被当作骨科问题处置;还有的仅出现突发心慌、极度疲劳或莫名出汗。对于老年人、糖尿病患者,可能没有明显胸痛,仅表现为嗜睡、乏力或呼吸困难的年轻人则容易因症状轻微而误以为是普通疲劳,从而错失良机。若在发病前数日反复出现活动后胸闷、气短或夜间睡眠中憋醒,更是心脏发出的重要求救信号,绝不可掉以轻心。

面对心梗发作,迅速而正确的现场急救至关重要。时间就是心肌,时间就是生命,突发有人心梗应立即拨打“120”,心梗抢救的黄金时间只有120分钟。首要原则是立即停止所有活动,静坐或卧倒休息,最大限度减轻心脏负担,切忌硬扛或自行驾车前往医院。在等待救护车期间,若患

者意识清醒、血压正常且无禁忌,可遵医嘱含服硝酸甘油或嚼服阿司匹林;若患者已意识丧失、呼吸停止,则应立即开始持续、有效的心外按压,为后续专业救治争取机会。

预防是应对心梗最有效的策略。翟娜医生建议,公众应从严控高血压、糖尿病、高血脂等基础疾病入手,坚决戒烟限酒,培养低盐低脂的饮食习惯,并保持每周至少150分钟的中等强度运动。同时,保证充足睡眠、管理好情绪、将体重与腰围控制在标准范围内,以及定期进行心血管危险因素筛查,都是构筑心脏健康防线的坚实基础。避免突然的剧烈运动、过度劳累和冬季寒冷刺激,也能有效规避急性诱因。

沈阳市精卫中心开展老年人心理关爱行动

本报讯 记者郑爽报道 近日,沈阳市精神卫生中心联合铁西区兴工社区卫生服务中心走进飞翔路社区,开展老年心理关爱系列活动。本次活动旨在提升社区老年居民对心理健康的认知水平,帮助他们正确认识情绪变化和心里困扰,营造关爱、理解、互助的社区氛围。

在活动前期,兴工社区卫生服务中心已在飞翔路社区完成心理关爱问卷调查,共回收有效问卷101份。调查结果显示,社区老年人中抑郁症状检出率为44%,焦虑症状检出率为41%,认知功能异常老年人占比为12%,睡眠异常检出率为10%。这些数据反映出部分老年人在心理健康和认知功能方面存在不同程度的问题,亟需社会与医疗机构的关注与干预。

活动当天,沈阳市精神卫生中心睡眠中心主任杨晓乐为居民带来了题为《老年人常见睡眠问题》的健康大讲堂。讲座内容深入浅出,结合实际案例,详细讲解了老年人常见的睡眠障碍类型、成因及应对策略。杨主任特别强调,睡眠质量不仅关系到老年人的身体健康,也直接影响情绪稳



社区居民正在听健康讲座。

本报记者 赵燕 摄

定和认知功能。她建议老年人应保持规律作息,避免过度依赖安眠药,注重日间活动量和晚间睡眠环境优化。讲座现场气氛热烈,居民们纷纷表示受益匪浅,积极向专家咨询个人睡眠与心理问题。

在讲座之后,活动进入了轻松愉快的互动环节。老年心理关爱行动志愿者带领大家开展了“乐动益智操”和“身体拍拍

挑战”活动。乐动益智操结合了音乐、节奏与动作,既能促进大脑协调,也有助于情绪放松;身体拍拍操则通过轻拍身体不同部位,达到促进血液循环、舒缓压力的效果。伴随着欢快的音乐,大家脸上洋溢着笑容,现场气氛活跃,许多老人表示这类活动不仅锻炼了身体,也让他们“心情亮堂了”。

