聊聊流感的预防

岳玉瑛

冬季是流感的高发季节。流行性感冒(简称流感)是流感病毒引起的急性呼吸道感染,也是一种传染性强、传播速度快的疾病。其主要通过空气中的飞沫、人与人之间的接触或与被污染物品的接触传播。

流感感染症状:急起高热、全身疼痛、显著乏力和轻度呼吸道症状。一般秋冬季节是其高发期,所引起的并发症和死亡现象非常严重。该病是由流感病毒引起,可分为甲(A)、乙(B)、丙(C)三型,甲型病毒经常发生抗原变异,传染性大,传播迅速,极易发生大范围流行。甲型H1N1也就是甲型一种。本病具有自限性,但在婴幼儿、老年人和存在心肺基础疾病的患者容易并发肺炎等严重并发症而导致死亡。

目前,流感疫苗接种是世界公认的预防流感的有效方法。免疫预防是减少流感危害的一种重要措施和手段,对高危人群、易感人群接种流感疫苗可显著降低接种者罹患流感和发生严重并发症的风险。

一、哪些人群为流感疫苗优先接种对象?

1、孕妇或准备在流感季节怀孕的女性(研究显示,妊娠期接种流感疫苗,既可保护孕妇也可通过胎传抗体保护其新生儿免于罹患流感)

2、60岁及以上老年人;

3、6月岭至5岁儿童;

4、6月龄以下儿童的家庭成员和看护人员;

5、特定慢性病患者(如慢性呼吸系统疾病、糖尿病、血液病等);

6、医务人员。

二、流感的预防可以采取以下预防措施:

1、多通风,保持室内空气新鲜湿润,定时开窗通风;在流感流行季节避免去人群密集、空气污浊的场所,酌情减少或停止参加大型室内集体聚会;

2、注意咳嗽礼仪:咳嗽、打喷嚏时应使用纸巾等,避免飞沫传播;

3、经常彻底洗手,避免脏手接触口、眼、鼻;

4、在流感流行高峰期外出时,宜佩戴医用口罩,出现流感感染症状应及早就医,轻症者居家休息,减少与他人接触;避免接触呼吸道感染患者,如必须接触,应佩戴医用外科口罩并保持1m以上距离;

5、家里有人罹患流感,应进行隔离,患者避免接触儿童、孕妇、特定慢性病患者、老年人并减少接触他人;

6、加强户外体育锻炼,增强体质和免疫力;适当多饮水,饮食清淡易于消化且营养均衡,注意休息,避免劳累,提高身体抗病能力;

7、秋冬气候多变应注意加减衣服;

8、药物预防不能代替疫苗接种,只能作为没有接种疫苗或接种疫苗后尚未获得免疫能力的重症流感高危人群的紧急临时预防措施。服用药物品种和剂量必须遵循医生意见。

疫苗管理法公开向社会征求意见

新华社北京11月11日电(记者**赵文君**)国家市场监管总局11日在其网站公布《中华人民共和国疫苗管理法(征求意见稿)》以及起草说明,开始为期半个月的向社会公开征求意见。

按照党中央、国务院决策部署,落实全国人大常委会立法要求,国家市场监督管理总局、国家药品监督管理局、国家卫生和健康委员会等部门共同负责疫苗管理法起草工作。国家药品监督管理局商国家卫生健康委员会起草了《中华人民共和国疫苗管理法(征求意见稿)》。

征求意见稿共十一章,分别为:总则、疫苗研制和上市许可、疫苗生产和批签发、上市后研究和管理、疫苗流通、预防接种、异常反应监测与补偿、保障措施、监督管理、法律责任和附则。

征求意见稿结合疫苗研制、生产、流通、预防接种的特点,对疫苗监管的特殊要求作出具体规定:突出疫苗的战略性、公益性;加强疫苗上市监管;实施更加严格的生产管理;强化疫苗上市后研究管理;加强疫苗流通和预防接种管理;严惩重处违法行为。坚决落实“四个最严”,综合运用民事责任、刑事责任、行政责任手段,强化疫苗上市许可持有人和相关主体责任。

征求意见稿提出,明知疫苗存在质量问题仍然销售的,受种者可以要求惩罚性赔偿。相关违法行为构成犯罪的,依法追究刑事责任。总结近年来疫苗案件暴露的问题,对数据造假等主观故意违法行为予以严惩。

落实“处罚到人”要求,强化监管部门和地方政府责任追究。参与、包庇、纵容疫苗违法犯罪行为,弄虚作假、隐瞒事实、干扰阻碍责任调查,或者帮助伪造、隐匿、销毁证据的,依法从重追究责任。

征求意见稿还妥善处理了与药品管理法等法律的关系,明确优先适用疫苗管理法的原则。

肺癌并非不治之症 早诊早治可绝“后患”

新华社合肥11月18日电(记者**鲍晓菁**)11月是国际肺癌关注月,11月17日是“国际肺癌日”。国家癌症中心最新发布的《2018版中国恶性肿瘤报告》显示,肺癌和乳腺癌分别位居男女发病第一位。专家提醒,肺癌早期诊断至关重要,如果能够早发现、早诊断、早治疗,就可以将病灶杀死在萌芽阶段。

安徽医科大学第二附属医院心胸外科副主任医师赵旭东介绍,肺癌的病因至今尚不完全明确,大量资料表明,长期大量吸烟与肺癌的发生有非常密切的关系。已有的研究证明:长期大量吸烟者患肺癌的概率是不吸烟者的10-20倍。而早期肺癌即肺肿瘤小于或等于3厘米,经检查没有发现支气管受到肿瘤影响,没有淋巴结转移和远处转移的患者,体检发现的肺癌,一般来说都属于是早期肺癌。

相对于肺癌中晚期患者的痛苦不堪,早期治疗效果非常良好:对于1厘米左右的早期肺癌病变,不需要先做化疗,直接手术切除,效果很好。80%以上的患者术后生存期达到10年以上,已经达到临床治愈标准。

“需要注意的是,早期肺癌特别是体检发现的肺癌很少有特异性的表现,甚至有些肺癌胸片上都难以发现,只有做了胸部CT才能看到。”赵旭东介绍,有研究发现,每年做一次胸部CT筛查,可减少20%的肺癌死亡率。他建议,居民应坚持每年体检一次,早发现早治疗,一旦发现问题后,立即选择正规的医院和正确的治疗方案,不延误疾病的治疗。

周末美食汇 周末美食汇 周末美食汇 周末美食汇

卓玛的薏米方

文|余香

走近藏家再次听到薏米二字,我很诧异。

热情的卓玛给每位访客一边倒上藏家的酥油茶,一边聊她们的生活,一边用流利的普通话讲述藏民自家人日常的一些自我保健方法。她说薏米是他们日常生活的必备品,堪称生活良药。每天早上喝一碗前夜开水泡好的薏米,水米同时吃下,全家大小每人一份,日日如此。

卓玛说:吃薏米是藏家祖辈留下的规矩,为的是解决日常因为吃大肉带来的身体不适,同时可有效去除体内湿气,我也曾听专家说过体内湿重易生病。

关于薏米我八年前就开始食用,一般用它和其他米混合来煮粥。记得第一次听得治疗妈妈病的那位专家推荐食用,就去超市买了一大袋,回家给妈妈煮了稠糊糊的一大碗,满脸期待她的病有个奇迹,谁知妈妈吃完之后难过地说:儿啊,这哪是粥,这纯粹是发了霉的米啊,你买的上当了吧。后来我向大夫咨询,说那味属于正常。但为了病,我就把它稍微减量做粥,每天逼着母亲咽下,但还是吃的有些晚了,没等药效发挥出来,母亲就走了,从那之后我明白日常保养大于治疗。

以前只知道把薏米混着煮粥喝,给家人吃常遭来他们的白眼和埋怨,说是我把好好的饭做成食物发霉的味道实在失贵。无奈我只好一遍遍把专家搬出来说词,久了,都无可奈何的接受,我一直认为只要坚持下去日久见功效。

去藏区听卓玛解读了薏米的另一种做法,我感觉这样做似乎更能发挥出薏米的功效,且简单易学味道更好喝。卓玛说:薏米要买药店里的那种,回来自己用锅炒熟放凉装罐。晚上睡前用开水泡一把熟薏米,闷到第二天。早上起床把汤和米一起喝掉,此方我认真做了笔记。

回来立即准备,第一次偷懒,直接买药店现成的熟薏米。呵呵,回味一种感觉“难以下咽”,它的颜色褐黄,泡上只有发霉的味道还咬不动。想想大概它只有和那些草药才是良配吧。

第二次学乖巧了,药店买回生的白白胖胖的那种,倒入锅中用小火变换翻炒,边炒边尝,初生涩,慢慢去掉夹生,再尝就有火的味道,这离熟就不远了,要是花生米会放出香味,薏米则会有淡淡的米味出来,并且发硬。那么火就可关了,等放凉装罐慢用。熟品有颜色,初熟稍白,放一段就变成黄色,一次不要多炒,一般两人量炒一斤左右。泡水我用保温杯,薏米量是一人一小汤勺,多了感觉米粒咽不下去,适量为好。泡好的薏米水有股江米味道,淡淡的发黄,薏米粒倒是好看,全爆成了花。

薏米保健是个冰冻三尺非一日之寒的事情,要想有个健康的身体,就需要持久坚持,效果慢慢就会显现。

『小雪』多吃黑色食物既『御寒』又『安神』

新华社天津11月20日电(记者**周润健**)“莫怪虹无影,如今小雪时。”《中国天文年历》显示,22日17时2分将迎来“小雪”节气。专家提醒说,此时节,天气日渐寒冷,公众在增添衣物的同时,可适当多吃一些黑色食物,既能“防寒保暖”又可“安定情绪”。

天津市天文学会理事史志成介绍说,小雪是农历二十四节气中的第二十个节气,表示降雪的起始时间和程度。进入小雪节气后,气温会越来越低,直接表现就是气温逐步降到零摄氏度以下。

气象资料显示,每年小雪节气前后,冷空气都会非常活跃,给全国多处带来大风降温和雨雪天气。伴随着冷空气入侵,我国多地呈现出“荷尽已无擎雨盖,菊残犹有傲霜枝”的冬日景象。

天津中医药大学第一附属医院营养科主任李艳玲提醒说,此时的养身原则在于“避寒就温”,饮食上注意“温热进补”,羊肉、牛肉、鲢鱼这些温补的食品是不错的选择。不过,在这个季节一些黑色的食物其实是更好的选择,如黑木耳、黑芝麻、桑葚、黑豆、黑枣、紫菜等,可迅速使人恢复身体热量,既可补肾,又可御寒。

小雪节气过后,气候干燥,阳光减少,大地萧瑟,这很容易影响人的情绪跟着变得悲凉。

李艳玲建议,“除了要主动调整心态外,对抗低沉情绪,还可适当吃些深色食物,如香蕉、可可、菠菜、小米等。”

房产手续挂失

牛玉宝,不慎将太钢兴华街南区宿舍梅园10栋3单元17号的购房收据遗失,特此声明。

梁恋梅,不慎将其母尚书芳(已故)的太钢锦绣苑4栋5单元12号的购房收据遗失,特此声明。

出门证挂失

沈阳工业泵制造有限公司,不慎将出门证编号:920099980,传递单号:1604049的出门证遗失,特此声明。

返厂单挂失

马鞍山市华盛冶金工业机械刀片有限公司,不慎将出门证号:920101847,传递单号:1710409的返厂单遗失,特此声明。

车辆出入证挂失

耐火材料加工厂,车牌号:晋AG532H

炼铁厂白力勤,车牌号:晋A37D52

加工厂白建军,车牌号:晋AK851L

以上单位、个人不慎将车辆厂区通行证遗失,特此声明。

挂 失

物流中心韩建林,卡号:10800120

国贸公司杨汝政,卡号:07700015

国贸公司杜可,卡号:07700122

国贸公司胡建钢,卡号:07700007

物流中心韩建林,卡号:10800120

国贸公司杨汝政,卡号:07700015

国贸公司杜可,卡号:07700122

国贸公司胡建钢,卡号:07700007

哈斯科科技有限公司,卡号:22400012

机电工程分公司贺春保,卡号:20218765

钢建苏敏,卡号:30306007

中冶天工郭国红,卡号:30425156

太原钢城不锈热轧制品厂岳玉翠,卡号:20221672

能源动力总厂李晋义,卡号:07600474

电气公司王利军,卡号:04700434

矿业分公司罗金贵,卡号:10000161

建安机电工程分公司王培文,卡号:20219033

钢运物流荣海鹏,卡号:21500450

钢运物流王鑫磊,卡号:21500514

炼钢一厂武福明,卡号:12500415

热轧厂岳茂林,卡号:08400537

以上职工太钢出入卡遗失或注销,特此声明。