

合肥市已进入流感流行季



星报讯(邱向峰 记者 马冰璐) 昨日,记者从合肥市疾控中心获悉,根据流感监测结果显示,合肥市流感样病例比例和流感阳性检出率较前期进一步升高,流感病例确诊病例也有所上升。目前乙型流感病毒是主要的流行株,合肥市已进入流感流行季。

“结合合肥市历史数据和国内流感情况,预计在今后一段时期内,合肥市流感活动度将会进一步增强,学校托幼机构等人群聚集场所集中发生流感疫情的可能性将进一步增加。”合肥市疾控中心应急办主管医师赵科伏介绍道。据了解,流感的典型症状表现为发热、咳嗽(通常干咳),头痛、咽痛、肌肉和关节痛。多数人表现为轻症,通常在一周内自愈。但是,流感也可导致部分人尤其是高危人群发生重症,甚至死亡。

保持良好的个人卫生习惯是预防流感的重要手段,要勤洗手、注意呼吸道礼仪(咳嗽或打喷嚏时用纸巾遮住口鼻)、开窗通风、均衡饮食、适量运动;在流感流行季节,高危人群尽量避免去人群聚集场所。在流行季前完成流感疫苗接种是预防流感的主要措施之一。

“当家庭成员出现流感患者时,应尽量避免近

距离接触,家中有儿童、老人、孕妇、慢性病患者时,要尤其注意。”赵科伏提醒,流感患者应尽量避免出入公共场所,如确需外出时,应佩戴口罩。

□ 链接

感冒伤风试试白芷鱼头汤

感冒伤风的人,可以试试白芷鱼头汤。

取白芷10克,芫荽30克,鱼头1个,猪肥肉100克,生姜5片,食盐适量。把食材洗净,鱼头切开,猪肥肉切成薄片。先把白芷放进砂锅内加水1500毫升,煮沸10分钟,放入生姜,煮沸后放入鱼头、猪肥肉至煮熟,放入芫荽和食盐即可。汤中的白芷性温、味辛,具有祛风燥干、排脓止痛的效果,经常用于伤风头痛、鼻塞等。配以芫荽、鱼头,对鼻渊不适、流涕、风热、伤风十分有效。

要注意的是,除了风寒感冒,风热感冒同样可以发生在冬季。从症状上来说,风寒感冒一般发烧、流涕鼻涕打喷嚏,舌质是红的,舌苔是白的,痰也是白的;风热感冒发热比风寒感冒要稍微重一点,咽喉肿痛,咳黄痰或者是流黄鼻涕,舌质红苔黄。

肚子没有紧迫感。

袜口不能紧 很多老年人喜欢穿紧口袜子,将里面的秋裤牢牢束住。老年人一般会有下肢动脉硬化和下肢静脉功能不全情况,如果袜子口过紧,会阻碍下肢血液回流,引发高血压。选袜子时,要注意袜口松紧是否合适。

“其实,穿得暖与否与衣服多少、松紧度无关。要想抵御寒冷,首先得注意头颈部的保暖,出门选择合适的帽子。”李鹏说,穿得再多,不如平时多走动,冬季还是应多锻炼。如果太怕冷,可穿棉背心或毛背心,外出时,选较为防风的毛皮质地服装或羽绒服。 □ 据《每日商报》

冬季穿衣注意“二不紧”

杭州第三人民医院全科医学科主任李鹏最近接诊一位因穿弹力袜而呼吸不畅的心脏病患者。

“弹力袜不建议自行购买使用,最好咨询血管外科或心内科医生后,在医生指导下使用。”李鹏说,以前认为冬天穿衣要三不紧:领口不能紧、裤腰不能紧、袜口不要紧,不过现在老年人穿高领的少,领口一般不会紧,另外两个“不紧”需要大家重视。

裤腰不能紧 裤腰系得过紧,容易造成静脉血压回流受阻。如果老年人有糖尿病,还会影响血糖控制。很多老人皮下组织薄又有小肚腩,系得太紧影响胃肠道的消化。建议多穿弹性适度的裤子,让

我省第一个互联网医院药品包裹寄出 解锁“在家看病”新模式

星报讯(张薇 记者 马冰璐) 找医生复诊不用排队挂号,点点手机就能完成;上传医院的诊断报告,医生在线给出诊疗建议;开药还能直接快递到家……有了互联网医院,这波操作稳了!昨日,记者获悉,我省第一个互联网医院药品包裹从安医大一附院药剂科寄出。

12月12日,安徽省首批互联网医院正式挂牌成立。安医大一附院作为首批5家互联网医院之一,在10月17日已率先开展上线试运行,目前已接待近万名患者的在线问诊。

安医大一附院互联网医院为部分常见病、慢性病患者提供在线诊疗、用药咨询、检验检查预约、电子处方及药品配送等复诊服务。打破线下实体医疗机构门诊服务时间、地点的限制,降低复诊患者就诊的时间、交通成本,提供便捷的诊疗服务。

在这个互联网医院里,线上挂号、视频问诊、线

上处方、在线支付、药品配送,串起了患者寻医问诊的整个过程。12月12日,患者杜先生皮肤起红疹、瘙痒数日,诊断为“冬令瘙痒症”。皮肤科张冉医生在互联网医院为他开出了处方单——“维生素E乳膏”一盒,外用,每次1克(9点、16点各一次)。杜先生选择了药品快递寄送。12月13日,全省互联网医院发出的第一个药品包裹从安医大一附院药剂科寄出,预计在次日到达杜先生手中。

据介绍,安徽省卫生健康委通过搭建安徽省互联网医疗服务监管平台,对互联网诊疗实行全程监管,所有医疗机构开展互联网诊疗活动必须全程留痕、可追溯,并向监管部门开放数据接口,以保证互联网医疗服务的医疗质量和安全底线。

今后,互联网医院将进一步完善,开通远程会诊、双向转诊等更多的功能,促进优质医疗卫生资源下沉,缓解革命老区、贫困地区医疗卫生资源不足的状况。

怕冷或是身体部位在示警

很多人身上的“怕冷装置”会很容易被触发。明明穿得多,江苏常州的吴阿姨却感觉双脚浸在凉水里;而江西南昌的梁大爷明明刚喝完热茶,胃里却感觉喝进了凉风和冷饮。为什么会出现这些情况?在专家看来,怕冷或是不同身体部位在示警。

□ 据《广州日报》

大多是阳气不足所致

在上海中医药大学附属龙华医院风湿病科副主任医师王骁看来,当怕冷与环境温度降低无直接关联,或在穿暖时依然怕冷,可能是身体部位在本地地示警和求救。

比如,胃寒胀痛突然发生,可能与过食生冷、胃受寒有关。如果反复发生,则可能是脾胃虚弱、阳气不足的表现。

比如老寒腿,除了受寒、环境潮湿等外因,长期从事体力劳动、步行姿势不当或衰老都是重要的内因。中医认为,劳损催生瘀血,阻塞脉络,使局部血液循环变差,阳气运行受阻,后果就是关节怕冷。

腰冷就更不用说了。中医认为,肾阳亏虚,就会表现为腰部怕冷,可伴腰膝酸软。

“雕塑”们更易怕冷

此外,一些生活习惯也会导致怕冷。

比如“雕塑般生活”久坐不动的年轻女性和老人很容易因气血不畅导致手脚冰凉。即便是冬天,也应走出门适度锻炼,做做扩胸运动、呼吸健身操等。另外,可在中午多晒晒后背。

比如节食 除受寒以外,生病时突然发生的四肢发凉、面色苍白,可能是病情加重的表现。而普遍的手足冰凉多见于长期节食减肥或饮食习惯不好的人群,主要是营养素缺乏所引起的。

再比如容易焦虑 中华医学会健康管理学分会常务委员张丽绵提到,有研究显示,近7成受手脚冰冷困扰的女性睡眠时间少,平时生活压力大。长期处于压力、焦虑中,人体的血管会持续收缩,血液循环会变得越来越差。

饮食加理疗可缓解不适

怕冷虽是多年顽疾,但通过饮食、理疗等调理方法,是可以缓解的。

饮食上,适当多吃些性味平和、补气益气的食材,比如龙眼肉、枸杞、大枣等。怕冷怕风的人,可以喝点田七瘦肉汤。取人参10克,田七粉8克,红枣3~5颗,瘦肉250克(3人量)。将人参切片,红枣洗净去核切半,瘦肉飞水后捞起备用;将以上三种材料放入锅中,加入清水1500毫升大火烧开后转小火煲1小时,放入田七粉,2~3分钟后熄火加盐调味,喝汤吃渣。该汤特别适合体型虚胖、怕冷、平时疲倦懒言、容易出汗、小便清长这一类气虚人群。

理疗上,以穴位按摩为主。建议日常多按揉神阙(在肚脐中央)、气海(位于腹正中线脐下1.5寸)、关元(当脐中下3寸)等穴位,每次5~10分钟,一天两次。

龙眼煮蛋调理贫血失眠

推荐一个食疗方,可补心安神、养血益脾,适用于营养不良或术后失血引起的贫血、失眠症状。

取龙眼肉6克,加水400毫升,煮沸后转小火再煮15分钟,将2个鸡蛋打入汤中。蛋熟后,桂圆肉、鸡蛋及汤一起服下。早餐前空腹服用,或当早餐吃也可,连服两周。

龙眼不但是果品,也是常用中药,其性温味甘,入心、脾二经,能补心安神、养血益脾,可治疗心脾虚损、气血不足所致的失眠、健忘、眩晕等症。龙眼含铁量较高,贫血患者常吃,有较好的养心补血功效。一般说来,养心补血用干龙眼(桂圆)优于鲜品。

□ 据《快乐老年报》