

## 健康教育

## 流感流行季节前应接种流感疫苗

流行性感冒简称流感,是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病。流感病毒分甲、乙、丙三型,以甲型流感对人类威胁最大。流感病毒经常发生变异,即出现新亚型。当新亚型出现时,由于人群体内普遍没有针对新亚型的免疫力,所以容易感染,从而造成大流行。流感以冬春季多发。流感潜伏期短、传染性强、传播迅速。得流感后,最短数小时,最长4日,就会出现流感症状。主要是突发畏寒、发热,伴有全身酸痛、头痛、乏力、食欲减退等全身症状,上呼吸道卡他症状,例如鼻塞、流涕、咽痛和咳嗽等症状相对较轻。严重者可以出现流感病毒性肺炎(肺炎型流感)、中毒型和胃肠型流感等,并可引起死亡。

早发现、早隔离、早治疗是预防控制流感的重要措施。

流感病毒主要是通过空气或飞沫、尘埃等传播,预防与控制的主要措施:

①养成良好的卫生习惯,勤洗手,保持室内空气流通、均衡饮食、适量运动,增强抵抗力。

②儿童、老年人、慢性病患者、身体抵抗力差者和准备怀孕的妇女,在流感流行季节最好提前接种流感疫苗。流感病毒最大的特点之一就是经常发生变异,以致人体内的抗体不能有效地提供保护。流感疫苗可以有效地预防当年发生的流感。在流感流行高峰前1~2个月接种流感疫苗能更有效发挥疫苗的保护作用,推荐接种时间为每年的9~11月份。

③在流感流行期间,尽量不要到人多拥挤、空气不流通的地方。到公共场所应戴口罩,避免到患者家里串门。

④若有发烧及呼吸道症状,应尽快就诊,并切记告诉医生发病前有无出游或流感病人接触史。被怀疑得了流感应采取隔离措施,隔离治疗1周,或至退热后2天。不住院的患者外出应戴口罩。患者用过的餐具、衣物、手帕、玩具等应煮沸消毒或经阳光暴晒两小时。(宗禾)

## 下期刊登预告:

《健康教育》将在2021年11月26日7版,刊登中国公民“健康素养66条”第10条解读“艾滋病、乙肝和丙肝通过血液、性接触和母婴三种途径传播,日常生活和工作接触不会传播”。敬请关注。



## 小贴士

## 孩子误吞异物怎么办?

孩子小的时候,有时会一不小心把异物吞下去,如果不及时处理好,可能会带来生命危险。据北京急救中心官网消息,近日,120北京急救中心就对一名误服纽扣的5岁患者进行了救治。接到任务途中,急救医生电话联系现场,嘱咐家长不要给予患儿饮食水防止呛咳,尽量安抚患儿情绪,后将患儿送往医院。

在此,120北京急救中心提醒大家,在患儿误服产生气道梗阻时,应尽快应用腹部冲击法进行施救:

- 1.稳定站或跪在患者身后(取决于施救者和患儿的身高)。双臂环抱患者腹部,嘱咐患者身体前倾、低头、张口。
- 2.一只手握拳,将拳头拇指扁平平面放在患者肚脐眼上方,注意远离胸骨下端。另一只手抓住握住的拳头,快速冲击上腹部数下,冲击方向为患者后颈部。
- 3.重复冲击,直至将异物清除,患者能呼吸、讲话或转为意识不清。

什么情况下孩子误吞异物一定要送往医院?

120北京急救中心提醒,在施救过程中,如患者全身瘫软,失去反应,应立即开始实施无意识患者的急救措施。一旦窒息达3分钟,将会危及孩子的生命,所以在危险发生时,要及时安抚孩子的情绪,让宝宝保持安静,不要用手去挖,立即送往医院。

如果孩子吞进的是尖锐的异物(如针、铁丝),要立即到医院去处理。

如果孩子吃了金属性异物(如硬币),要到医院做腹部透视,看看异物位于什么部位。如果异物大于5厘米,或形状特殊(如有角、刺),就很难通过食道或胃肠道,有可能嵌顿在胃肠道的某一部位,而不能从大便排出,必要时要考虑用胃镜或手术方法取出异物。

直径大于2.5厘米的较大异物,如大一点的硬币、瓶盖等,或虽体积小但很尖锐的图钉之类异物,一般很难由胃进入肠道自行排出,应立即就医取出异物。

若吞入电池等有毒、有害物品时,应尽早前往有救治能力的医院取出。

另外,并不是所有的宝宝吞入异物都会有特别的表现,尤其是刚吞下,没有卡在喉咙口或者食道的时候。所以,只要怀疑宝宝吞下了不能吃的物件,比如本来拿在手上玩的发卡找不着了,或者换下来的旧电池莫名不见了,都建议及时到院就诊、拍片,来排除吞下的可能。(赵艺)

# 生姜、维生素B6、防脱洗发水…… 这些“防脱神器” 止不了“秃”如其来的痛

如果有容貌焦虑榜,颜值“杀手”——脱发肯定榜上有名。相关调查显示,我国脱发人群数量已经达到3亿,其中69.8%是30岁以下人群。

越来越高的发际线,不仅对颜值造成冲击,也带来衍生的烦恼:相亲被拒绝、面试被挑剔……为了摆脱“秃”如其来的烦恼,“脱发星人”想尽了办法。在不少互联网社交平台,一些网友就晒出了自己的“防脱神器”:生姜、维生素B6……这些“神器”真的能留住秀发吗?

## 所谓偏方:多数无效还可能有害

很多人认为吃黑芝麻或在脱发处涂抹生姜、维生素B6,就能起到防脱效果。

“涂抹生姜在传统医学的记载中确实有生发效果,不过现代科学研究证实,若想生姜外用有效,必须将姜汁调至恰当的浓度,浓度过高或过低都不行。”天津市中医药研究院附属医院皮肤科、“毛发”专病门诊主任医师詹庆霞表示,当姜汁浓度过高,其主要的活性成分就会引起毛囊表皮细胞的凋亡,进而抑制毛发的生长。因此,脱发人群若在自己拿生姜涂抹脱发的部位,肯定是不科学的。

很多人觉得脱发和身体内缺乏某种维生素有关,因此希望通过补充多种维生素或涂抹维生素B6来治疗脱发。对此,詹庆霞表示,口服B族维生素对于治疗脂溢性皮炎有一定的帮助,但是外用维生素B6治疗脱发是没有任何科学依据的,也不会有明显的疗效。

“在各种维生素中,维生素C是抗氧化剂,维持其正常摄入对于预防和治疗由缺铁所引起的脱发是有作用的;维生素D具有抗炎和免疫调节的作用,对于促进毛囊健康有一定的帮助。”詹庆霞表示,尽管从单项研究来看,维持体内维生素水平均衡对治疗脱发有一定的帮助,但并没有确切证据对此加以验证,因此大家不要为了防脱服用大量维生素。

很多“脱发星人”还寄希望于通过食补,来达到防脱的目的,比如最常见的偏方就是食用黑芝麻。

“虽然食用黑芝麻防脱没有任何科学根据,但是在临床上对此深信不疑的患者不在少数。”詹庆霞表示,黑芝麻内不含任

何防脱的成分,而且其中含有很多油脂类物质,对于由脂溢性皮炎造成脱发的患者来说,大量食用反而会加重油脂的溢出,使脱发情况更加严重。

## 防脱洗发水:接触头发时间短难以生效

在治疗脱发时,不少人还寄希望于一些宣称具有防脱成分的洗发水,试图通过日常洗发来实现防脱、生发的目的。

“所谓防脱洗发水,就是在普通洗发水里加入一些治疗脱发的药物。”詹庆霞介绍,这类洗发水属于化妆品,或许能起到一定的保护头发的作用,但洗发水与头发、头皮接触的时间很短,而且在洗发水里添加的防脱药物,其浓度一般较低,因此不可能仅靠服用防脱洗发水来实现防脱或生发的目的。

除了洗发水,一些人甚至自己从药店购买治疗脱发的外用药物,在家自行涂抹治疗。最近,有些网友就在网上晒出自己觅得的“治脱神药”——米诺地尔,并配上了使用体验。

米诺地尔是一种血管舒张药,若在局部长期使用,可刺激男性型脱发和斑秃患者的毛发生长。“一般来说,无论哪种类型的脱发,在原则上外用米诺地尔都是有效的。”詹庆霞表示,之所以强调“原则”上有效,是因为若想到较好的使用效果得有一个前提——头皮毛囊没有被破坏。米诺地尔必须依靠毛囊内的硫酸转移酶,才可转化为米诺地尔硫酸盐,从而刺激毛发生长。

常见的米诺地尔搽剂有浓度3%和5%两种,它们被应用于不同类型的脱发。“在我国,米诺地尔属于处方药,患者在使用过程中,可能会出现副作用,所以一定要在使用前了解清楚适应症和禁忌证。”詹庆霞建议,最好到正规医院专业科室,由医生开处方后,遵医嘱使用,不要自行购买、随意涂抹。

## 专家支招:先分析脱发原因再谈治疗

那么,导致脱发的原因是什么?

男性中最常见的是雄激素性脱发,俗称脂溢性脱发,是由于其体内雄性激素异常而引起的。雄激素性脱发病因不明,可能与遗传、雄激素代谢障碍、皮脂分泌旺盛有关。

女性也会有雄激素性脱发,因为女性体内也分泌雄激素。但庆幸的是,女性脱发大多不会像男性那样脱到“特别明显”的地步。

女性脱发的主要类型是老化性脱发和休止期脱发。其中,老化性脱发主要发生在女性绝经后几年,毛发密度降低。“造成女性在围绝经期和绝经期脱发的原因或与遗传有关,也可能与全身激

素发生变化有关。”詹庆霞解释。

休止期脱发主要是指,当女性身体代谢状态发生改变,如怀孕、营养不良、处在应激状态时,会导致大量头发异常地同时进入休止期而出现的脱发。“在女性正常的头皮中,90%到95%的毛囊处于生长期,剩下的5%到10%处于休止期,每天大约脱落50到100根头发。”詹庆霞介绍,发热、感染、严重而长期的精神压力都可以造成休止期脱发,节食也是目前常见的造成休止期脱发的诱因,甲状腺功能减退、甲状旁腺功能亢进等内分泌疾病也是诱因之一,另外服用特殊药物也可以引起休止期脱发。

此外,还有一种与自身免疫系统相关的斑秃(俗称“鬼剃头”)在临床上也比较常见,发病率大约为2%,可以表现为类椭圆形脱发斑片,也可以表现为头部毛发全脱落(全秃),或者全身毛发脱落(普秃)。

那么,“脱发星人”到底该如何科学防脱?

“治疗脱发切忌急于求成、病急乱投医,首先要分析脱发类型、脱发原因,进行系统的检查。”詹庆霞介绍,在临床上,常用的辅助检查头皮毛囊的项目包括全头照相、拉发试验和毛发镜检查等。对于年轻女性患者,还需要进行性激素检查和卵巢超声检查。若出现弥漫性脱发,可进行铁蛋白和甲状腺刺激激素(TSH)等检查,以排除因贫血和甲状腺功能异常导致的脱发。

在治疗方面,要根据诊断结果进行有针对性的处理。比如,对于毛囊尚未完全萎缩的患者,可外用米诺地尔和口服抗雄激素药物进行治疗;对于毛囊完全萎缩坏死的患者,可进行毛发移植,把枕部健康毛囊资源,种植到脱发区域;对于毛囊萎缩前中期,可以进行光化学、准分子激光、光动力等治疗,以促进毛囊生长、改善头皮环境。(新华)



## 耳朵进虫子 滴油更难取

相信不少人都有过耳朵里进小虫子的经历,这时,“有经验”的老人会告诉你,往耳朵里滴几滴香油,虫子就出来了。这个“祖传偏方”真的有效吗?医生说了,这样做,只能增加虫子取出的难度系数。那么,耳朵里进了异物应该怎么办,今天就跟大家分享一些处理技巧。

## 耳朵里能装进什么东西

你知道吗?耳朵这个神奇的地方,居然可以装进很多东西,不信的话,我们一起来看看。有飞蛾扑耳的,有棉签的棉絮进入耳朵的,有蟑螂进入孕妇耳朵的。临床上我们曾遇到过一位电焊工,火花溅入耳内,因为溅入耳道时有冲击力,冲破鼓膜,进入中耳。为防止进一步感染,我们将患者急诊收入院,手术取出异物。想一想医生假如不是火眼金睛,真的是很难发现。

外耳道异物种类:动物性异物,如昆虫等。各种昆虫类中,以蟑螂最为多见,因为它喜欢黑暗潮湿的环境,想想无处不在的蟑螂,竟然在你的耳朵里遛弯,是不是很恐怖;植物性,如豆类、麦粒等;非生物性异物,如小玩具、石子、纱条、橡皮泥等,这种情况儿童多见。

## 这两种做法绝对错误

异物的大小、形状、位置、种类不同,耳朵里进异物的临床表现也有差异。

对于小而无刺激性的异物,可能会长期存留而无任何症状;较大的异物则可引起耳痛、耳鸣、听力下降、反射性咳嗽等。

活昆虫等可在外耳道内爬行,可引起剧烈的耳痛和耳鸣;植物性异物遇水膨胀后,可压迫外耳道或引起局部炎症,造成耳内胀痛。位置愈深,症状一般愈明显。

对于棉签、铅笔尖、树枝和发夹等容易穿透鼓膜的异物,经常引起疼痛、眩晕、耳朵流脓,甚至

听力下降、面瘫。

注意,以下两种做法绝对错误!

第一种,自己试图掏出进入耳朵的昆虫。这样做,一不小心把虫子弄死了,尸体残留在耳朵里那你就惨了,会增加感染的风险。

第二种,乱滴植物油。这样只会增加医生取出虫子的难度。

## 异物不同处理方法有别

以下,给大家推荐针对不同的耳中异物,相应的处理措施:

1.对于圆形光滑的异物,可用异物钩等器械顺空隙越过异物而将其钩出。对于无法配合的小儿,切勿用镊子夹取,以防将异物推入深处而损伤鼓膜,可在全身麻醉下取出异物。

2.当异物细小时可用冲洗法洗出。冲洗法禁忌:合并中耳炎,鼓膜有穿孔者;鼓膜被异物损伤穿孔或合并中耳异物者;植物性异物(如豆类)遇水易膨胀者;尖锐多角的异物;石灰等遇水起化学反应者。

3.活昆虫等可用2%丁卡因、70%乙醇等滴入,使其麻醉后用镊子取出或冲洗排出。夏季小飞虫多见,也可试行亮光诱出。

4.已经泡胀的植物性异物,应先用95%乙醇滴入,使其脱水,缩小后再行取出。易碎的异物也可分次使用吸引器吸出。

5.外耳道有继发感染者,应先行抗感染治疗,待炎症消退后再取异物,或取出后积极治疗外耳道炎。

此外,提醒您平时应注意耳部卫生,切勿自行使用棉签等掏耳;对于儿童,家长应不定期查看或者询问,一旦发现外耳道异物,切勿自行尝试取出,因为多次尝试会降低外耳道异物取出成功率,甚至增加并发症可能,应及时就诊耳鼻喉科。(新华)

## 面对冬寒如何做好「冬藏」?

立冬,意味着冬季正式到来,自然界万物凋零。中医理论认为,人与自然息息相关,自然环境是人类赖以生存的必要条件,所以自然环境的变化,能直接或间接地影响人体。在四时气候的正常变化中,每一个季节都有其不同的特点,冬季的气候特点就是寒。如果冬天的气温变化过于剧烈或急躁,超出了人体调节能力的范围,就容易导致疾病发生。

面对冬寒,该如何做好“冬藏”,才能适应季节变化,减少疾病的发生呢?

## 早睡晚起藏阳气

立冬后,白昼渐短,夜晚渐长,此时的作息不能再强调早睡早起,而是要顺应“冬藏”的规律,做到早睡晚起。

睡觉时要盖好被子,做好保暖措施,起床时间不宜太早,以保证充足的睡眠,利于阳气的潜藏。

冬季不宜早起晨练,可选择午后锻炼。外出时,要戴好围巾、帽子和口罩,可根据自身情况,选择性地散步、太极拳、太极剑等舒缓且适宜冬季锻炼的项目。在室外不宜待过久,且气温骤降时最好减少外出。

## 夏病冬养选膏方

中药膏方需注重辨证论治,所谓“一人一方”,意思是针对服用者所患的疾病性质或体质类型来制订膏方。

冬病多属寒邪,所以在立冬后,服用的膏方中宜加入一些温热药,也可根据患者体质随证应变。

## 夏病冬养原则

依据“春夏养阳、秋冬养阴”的原则,对“能夏不能冬”的阳虚阴盛体质者,在夏天用温热的药培补阳气,冬天就不容易发病,这就是中医常说的“冬病夏治”。

对“能冬不能夏”的阴虚阳亢体质者,在冬天用凉润之品补充其阴精,夏天就不容易发病,则是夏病冬养的方法。

一些春、夏季易发的疾病,如哮喘,如果通过中药膏方在冬季将身体调养好,来年就不易发作,这就是“冬令进补,来春打虎”。(任民)