流感季或提前来袭 五类高危人群要注意

10月25日,重庆市疾控 中心发布提醒,近期,日本、 英国、德国、意大利等多国流 感病例明显增加,其中日本

流感季比往年提前一个多月,很多专家 认为今年流感季可能会更早一些,另外 感染人数会更多。值得注意的是,当前 流行毒株以甲型H3N2亚型为主,而去 年是甲型 H1N1 亚型, 大家应高度重视



预防流感做好这些日常防护

流感病毒传播能力强,主要通过两种 方式扩散:第一种是飞沫传播。流感患者 咳嗽、打喷嚏时,病毒会随飞沫进入空气 中,他人吸入后可能被感染;第二种是接 触传播。接触患者触摸过的门把手、电梯 按钮、水龙头等物品后,若未洗手就揉眼

睛、摸鼻子,病毒可能借此侵入人体。 针对这些传播途径,日常可做好

1.养成良好卫生习惯。咳嗽或 打喷嚏时,用纸巾、毛巾或手肘遮挡口 鼻;饭前便后及接触脏东西后,用肥皂 或洗手液按"六步洗手法"揉搓双手

> 2.做好公共场所防护。在人员 密集的公共场

所,佩戴一次性 医用口罩,确保 口罩覆盖嘴、 鼻、下颌,压紧 鼻夹贴合面部; 接触公共物品

后,尽量避免用手触碰口鼻。

3.保持室内空气流通。每天定时开 窗通风数次,每次30分钟以上,即使冬季 开窗,也可做好保暖措施,让新鲜空气降 低室内病毒浓度。

4.减少暴露风险。流感流行高峰期, 尽量避免去人群密集场所;若身边有人出 现流感症状,应保持距离,做好自身防护。

预防流感关键是接种疫苗

关于疫苗接种,这些知识点要牢记。

◆接种时间

最佳接种时间为9~10月,能在流感 流行高峰前形成有效免疫屏障;若错过此 时间,在整个流感季接种均有保护效果。

◆接种频率

流感疫苗保护期为6至8个月,且病 毒变异快,每年流行毒株可能不同,因此 需要每年接种,才能获得针对性保护。

◆疫苗选择

目前我国有三价和四价流感疫苗,四 价比三价多覆盖一种乙型流感毒株,但近 四年该毒株未在全球发现。对可接种不 同类型、不同厂家疫苗产品的人群,可自 愿接种任一种流感疫苗,无优先推荐。

这些高危人群要特别注意

以下五类人群感染流感后易发展为 重型/危重型病例,需提前接种疫苗。

1.年龄小于5岁的儿童(尤其是小于 2岁者)。

2.65岁及以上老年人。

3.肥胖人群。

4.妊娠及围产期妇女。

5.患有慢性呼吸系统疾病、心血管系 统疾病(高血压除外)、肾病、肝病等基础 疾病,或存在免疫功能抑制的人群。

上游新闻-重庆晨报记者 石亨

指压板是不少人平常会用到的按摩放松 的工具。近日,一女子在指压板上慢跑、按摩 受伤的新闻受到广泛关注。记者邀请陆军军 医大学西南医院骨科运动医学中心主治医师 穆米多,介绍怎么用指压板最科学。

指压板锻炼有用吗

穆米多介绍,指压板的主要效果来源 于放松、改善局部循环和强大的安慰剂效 应,而非对特定反射区的刺激。可以将使 用指压板按摩作为放松和保健的方式。 按摩本身就能增加内啡肽的分泌,从而整 体上改善人的感觉。但目前,并没有足够 的科学依据表明指压板按摩、锻炼能够对

身体有实质性的治疗效果或通过刺激局 部达到特异性效果。

"近期就有人因使用不当导致脚底受 伤出血。指压板按摩并非越痛越有效。" 穆米多提醒市民,不要盲目相信"通则不 痛,痛则不通"而强忍剧痛,这个观念是错 误的,"如果产生难以忍受的疼痛,这往往 是刺激过度"。

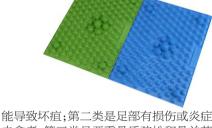
指压板该如何选择

穆米多介绍,目前,指压板大多集中

指压板按摩健身"通则不痛"是错的

在三种材料上,其中,聚丙烯在硬度和刚 性上都更高,这使得它制成的指压板感觉 最"硬"、最"硌脚"。TPE材质在柔韧性上 表现最佳,能提供更温和、有弹性的触 感。PVC 材质的各项性能相对均衡,使 用感受普遍居中,"大众可以根据自己的 需求选择。"

另外,并不是所有人群都适合使用指 压板按摩健身,以下人群不建议使用指压 板锻炼:第一类是糖尿病患者,尤其是已有 糖尿病足的患者,末梢循环差,细微伤口可



未愈者;第三类是严重骨质疏松和骨关节 退行性病变者;第四类是高血压及肝阳上 亢者;第五类是大体重人群,跑跳时关节压 力大,易造成损伤。另外,孕妇、儿童、高龄 老人、大病初愈者也不建议使用指压板。

上游新闻-重庆晨报记者 石亨

深 有 态 度

单份零售价: 2元

周一至周五出版 每期12版 节假日休刊 全年预计250期

发行热线: 63735555 招商热线: 67826122 邮发代号: 77-13

