



上周,市疾控中心联合市气象服务中心为公众提供流感风险等级与防控建议。相关内容显示,目前重庆全市已进入流感活跃期,流感风险等级为中风险。11月14日,记者走访市内部分医院,医生提醒,大降温将至,市民务必做好保暖。



今年流感活跃期已经到来 风险等级为中风险 怎么防?怎么治? 请听医生怎么说



前往医院发热门诊就诊的患者

儿童和青少年患者较多

“最近两天娃儿发高烧,她说全身酸痛,我专门请假带她来看病。”在重庆医药高等专科学校附属第一医院门诊,记者见到了带着孩子来看病的陈女士。她表示,在家里给孩子量体温,超过了38℃,孩子又说全身痛,觉得很可能是流感。

该院公共卫生科主任、副主任医师李襄军介绍,根据目前已知数据显示,今年流感活跃期比去年来得早。该院患者呈现出儿童和青少年患者较多的新情况,因此家长要重点关注孩子身体情况,如果有不适应及时就医。根据市疾控中心提供的数据显示,今年流感的主流毒株为甲型H3N2,大众对H3N2整体免疫力较低,防控需格外重视。

“根据天气预报显示,17日重庆又要迎来一次较强降温天气过程,市民务必注意添加衣服保暖,可提前准备好御寒衣物。”李襄军说。

流感和感冒该如何区分

重庆大学附属沙坪坝医院呼吸与危重症医学科主任、主任医师李胜告诉记者,近期医院门诊出现流感样病例中,有不少病人确诊前以为只是感冒,“我们11月13日接诊了一名男性患者,他开始以为自己只是感冒了,被医生仔细询问后才意识到自己是流感了。”

经鼻咽拭子检测甲乙流抗原后,确诊为甲型流感。

流感与感冒该如何区分?李胜以这位病人发病过程为例进行了说明:“流感起病急,该患者在就诊前一天突然畏寒、发热,体温迅速升至39.5℃,伴有头痛和全身肌肉酸痛。流感的关键症状,是发热为主要表现并伴全身酸痛感,乏力感严重会影响日常工作。普通感冒以鼻塞、流涕为主,若有发热多为低热,全身症状轻微。”李胜说。

科学预防流感这样做

市民该如何科学预防流感,在生活中如何做好防护工作?

李襄军和李胜都表示,接种流感疫苗是最有效、最经济的方式,并建议市民每年接种。流感病毒变异快,每年流行的毒株可能不同。每年的流感疫苗都是根据预测的新毒株研制的,因此需要每年接种。“最佳接种时间推荐在10月底前完成,以保证在流感高发季来临前产生有效保护。”

日常防护方面,他们建议:第一,使用肥皂、洗手液和流动水,或使用含酒精的免洗洗手液勤洗手;第二,在人群密集的公共场所或乘坐公共交通工具时佩戴口罩,能够阻隔飞沫传播;第三,每天开窗通风2~3次,每次不少于30分钟,保持室内空气流通;第四,尽量避免用手触摸眼睛、

鼻子和嘴巴。避免与流感样症状患者密切接触。

“另外要增强免疫力,筑牢自身防线,均衡饮食,保证营养摄入,多吃新鲜蔬果;要规律作息,避免熬夜,保证充足睡眠;还要适度锻炼,增强体质,提高抵抗力。”李胜建议。

李襄军提醒市民:“若出现突发高热、全身酸痛、呼吸急促等症状,请及时就医并进行病原学检测,早期使用抗病毒药物可显著缩短病程。尤其是年龄在65岁以上,患有基础疾病的老人,更应该及时就医并且进行核酸检测确诊病因,避免因拖延导致发展为肺炎,甚至呼吸衰竭。”

上游新闻-重庆晨报记者 何艳
采访对象供图



注意保暖

这10类人最易缺维生素D,快看有你吗?

3.长期室内工作人群。如办公室工作者、工厂或仓库工人、出租车司机、夜班工作者,他们可能因为长时间待在室内而缺乏足够的阳光照射。

4.皮肤较暗人群。皮肤色素沉着较深可能会影响皮肤合成维生素D的能力。

5.久坐不动人群。久坐不动、缺乏运动等不良生活方式会导致整体健康水平下降,间接影响体内维生素D水平。

6.慢性疾病人群。包括糖尿病、慢性肾病、胃肠吸收不良综合征、甲状腺旁腺疾病、肝脏疾病等,这些疾病可能影响维生素D的代谢或吸收。

7.肥胖人群。维生素D

是脂溶性的营养素,会在脂肪组织中储存,导致血液循环中的浓度降低,腰围过大的人群尤其要注意。

8.减肥手术的患者。胃肠道减重手术会影响维生素D等营养素的吸收。

9.服用某些药物的人群。包括苯巴比妥、卡马西平、地塞米松、利福平、硝苯地平、螺内酯、利托那韦、环丙孕酮醋酸酯等,这些药物可能影响维生素D的代谢或吸收。

10.部分婴幼儿。母亲在孕期或哺乳期维生素D不足,可能导致婴儿维生素D水平低下。

守好维生素D,做好3件事:1.多

吃富含维D的食物,比如三文鱼、金枪鱼、鲭鱼、蛋黄、动物肝脏等维生素D相对丰富的食物;2.每天晒15分钟太阳,比如上午10时~下午3时,露出面部、手臂等部位,晒15~20分钟,注意不要涂防晒霜或隔着玻璃晒;3.合理补充维生素D,但要在医师或临床营养师的指导下制订补充方案,以防在体内过量蓄积产生毒性,反而不利于健康。

据人民日报健康客户端



你是不是也总感觉秋冬容易累、情绪低落、动不动就感冒?一进入冬天,你身体里有一种关键营养正在悄悄流失——它就是被称为“阳光维生素”的维生素D!这10类人尤其要当心,你可能是容易缺乏维生素D的“重点对象”。

2024年在期刊《内分泌评论》上发布的一项关于维生素D的《共识》指出,以下10类人面临维生素D缺乏高风险。

1.老年人。随着年龄的增长,皮肤产生维生素D的能力下降,老年人可能因此面临维生素D缺乏的风险。

2.居家人群。包括残疾人和住院人群,他们可能因为较少的户外活动而减少阳光暴露,影响维生素D的合成。

3.慢性疾病人群。包括糖尿病、慢性肾病、胃肠吸收不良综合征、甲状腺旁腺疾病、肝脏疾病等,这些疾病可能影响维生素D的代谢或吸收。

4.肥胖人群。维生素D

是脂溶性的营养素,会在脂肪组织中储存,导致血液循环中的浓度降低,腰围过大的人群尤其要注意。

8.减肥手术的患者。胃肠道减重手术会影响维生素D等营养素的吸收。

9.服用某些药物的人群。包括苯巴比妥、卡马西平、地塞米松、利福平、硝苯地平、螺内酯、利托那韦、环丙孕酮醋酸酯等,这些药物可能影响维生素D的代谢或吸收。

10.部分婴幼儿。母亲在孕期或哺乳期维生素D不足,可能导致婴儿维生素D水平低下。

守好维生素D,做好3件事:1.多

吃富含维D的食物,比如三文鱼、金枪鱼、鲭鱼、蛋黄、动物肝脏等维生素D相对丰富的食物;2.每天晒15分钟太阳,比如上午10时~下午3时,露出面部、手臂等部位,晒15~20分钟,注意不要涂防晒霜或隔着玻璃晒;3.合理补充维生素D,但要在医师或临床营养师的指导下制订补充方案,以防在体内过量蓄积产生毒性,反而不利于健康。

据人民日报健康客户端



4.长期居住在室内工作人群。如办公室工作者、工厂或仓库工人、出租车司机、夜班工作者,他们可能因为长时间待在室内而缺乏足够的阳光照射。

5.久坐不动人群。久坐不动、缺乏运动等不良生活方式会导致整体健康水平下降,间接影响体内维生素D水平。

6.慢性疾病人群。包括糖尿病、慢性肾病、胃肠吸收不良综合征、甲状腺旁腺疾病、肝脏疾病等,这些疾病可能影响维生素D的代谢或吸收。

7.肥胖人群。维生素D

是脂溶性的营养素,会在脂肪组织中储存,导致血液循环中的浓度降低,腰围过大的人群尤其要注意。

8.减肥手术的患者。胃肠道减重手术会影响维生素D等营养素的吸收。

9.服用某些药物的人群。包括苯巴比妥、卡马西平、地塞米松、利福平、硝苯地平、螺内酯、利托那韦、环丙孕酮醋酸酯等,这些药物可能影响维生素D的代谢或吸收。

10.部分婴幼儿。母亲在孕期或哺乳期维生素D不足,可能导致婴儿维生素D水平低下。

守好维生素D,做好3件事:1.多

吃富含维D的食物,比如三文鱼、金枪鱼、鲭鱼、蛋黄、动物肝脏等维生素D相对丰富的食物;2.每天晒15分钟太阳,比如上午10时~下午3时,露出面部、手臂等部位,晒15~20分钟,注意不要涂防晒霜或隔着玻璃晒;3.合理补充维生素D,但要在医师或临床营养师的指导下制订补充方案,以防在体内过量蓄积产生毒性,反而不利于健康。

据人民日报健康客户端



8.长期居住在室内工作人群。如办公室工作者、工厂或仓库工人、出租车司机、夜班工作者,他们可能因为长时间待在室内而缺乏足够的阳光照射。

9.久坐不动人群。久坐不动、缺乏运动等不良生活方式会导致整体健康水平下降,间接影响体内维生素D水平。

10.慢性疾病人群。包括糖尿病、慢性肾病、胃肠吸收不良综合征、甲状腺旁腺疾病、肝脏疾病等,这些疾病可能影响维生素D的代谢或吸收。

11.肥胖人群。维生素D

是脂溶性的营养素,会在脂肪组织中储存,导致血液循环中的浓度降低,腰围过大的人群尤其要注意。

8.减肥手术的患者。胃肠道减重手术会影响维生素D等营养素的吸收。

9.服用某些药物的人群。包括苯巴比妥、卡马西平、地塞米松、利福平、硝苯地平、螺内酯、利托那韦、环丙孕酮醋酸酯等,这些药物可能影响维生素D的代谢或吸收。

10.部分婴幼儿。母亲在孕期或哺乳期维生素D不足,可能导致婴儿维生素D水平低下。

守好维生素D,做好3件事:1.多

吃富含维D的食物,比如三文鱼、金枪鱼、鲭鱼、蛋黄、动物肝脏等维生素D相对丰富的食物;2.每天晒15分钟太阳,比如上午10时~下午3时,露出面部、手臂等部位,晒15~20分钟,注意不要涂防晒霜或隔着玻璃晒;3.合理补充维生素D,但要在医师或临床营养师的指导下制订补充方案,以防在体内过量蓄积产生毒性,反而不利于健康。

据人民日报健康客户端



12.长期居住在室内工作人群。如办公室工作者、工厂或仓库工人、出租车司机、夜班工作者,他们可能因为长时间待在室内而缺乏足够的阳光照射。

13.久坐不动人群。久坐不动、缺乏运动等不良生活方式会导致整体健康水平下降,间接影响体内维生素D水平。

14.慢性疾病人群。包括糖尿病、慢性肾病、胃肠吸收不良综合征、甲状腺旁腺疾病、肝脏疾病等,这些疾病可能影响维生素D的代谢或吸收。

15.肥胖人群。维生素D

是脂溶性的营养素,会在脂肪组织中储存,导致血液循环中的浓度降低,腰围过大的人群尤其要注意。

8.减肥手术的患者。胃肠道减重手术会影响维生素D等营养素的吸收。

9.服用某些药物的人群。包括苯巴比妥、卡马西平、地塞米松、利福平、硝苯地平、螺内酯、利托那韦、环丙孕酮醋酸酯等,这些药物可能影响维生素D的代谢或吸收。

10.部分婴幼儿。母亲在孕期或哺乳期维生素D不足,可能导致婴儿维生素D水平低下。

守好维生素D,做好3件事:1.多

吃富含维D的食物,比如三文鱼、金枪鱼、鲭鱼、蛋黄、动物肝脏等维生素D相对丰富的食物;2.每天晒15分钟太阳,比如上午10时~下午3时,露出面部、手臂等部位,晒15~20分钟,注意不要涂防晒霜或隔着玻璃晒;3.合理补充维生素D,但要在医师或临床营养师的指导下制订补充方案,以防在体内过量蓄积产生毒性,反而不利于健康。

据人民日报健康客户端



16.长期居住在室内工作人群。如办公室工作者、工厂或仓库工人、出租车司机、夜班工作者,他们可能因为长时间待在室内而缺乏足够的阳光照射。

17.久坐不动人群。久坐不动、缺乏运动等不良生活方式会导致整体健康水平下降,间接影响体内维生素D水平。

18.慢性疾病人群。包括糖尿病、慢性肾病、胃肠吸收不良综合征、甲状腺旁腺疾病、肝脏疾病等,这些疾病可能影响维生素D的代谢或吸收。

19.肥胖人群。维生素D

是脂溶性的营养素,会在脂肪组织中储存,导致血液循环中的浓度降低,腰围过大的人群尤其要注意。

8.减肥手术的患者。胃肠道减重手术会影响维生素D等营养素的吸收。

9.服用某些药物的人群。包括苯巴比妥、卡马西平、地塞米松、利福平、硝苯地平、螺内酯、利托那韦、环丙孕酮醋酸酯等,这些药物可能影响维生素D的代谢或吸收。

10.部分婴幼儿。母亲在孕期或哺乳期维生素D不足,可能导致婴儿维生素D水平低下。

守好维生素D,做好3件事:1.多

吃富含维D的食物,比如三文鱼、金枪鱼、鲭鱼、蛋黄、动物肝脏等维生素D相对丰富的食物;2.每天晒15分钟太阳,比如上午10时~下午3时,露出面部、手臂等部位,晒15~20分钟,注意不要涂防晒霜或隔着玻璃晒;3.合理补充维生素D,但要在医师或临床营养师的指导下制订补充方案,以防在体内过量蓄积产生毒性,反而不利于健康。

据人民日报健康客户端



20.长期居住在室内工作人群。如办公室工作者、工厂或仓库工人、出租车司机、夜班工作者,他们可能因为长时间待在室内而缺乏足够的阳光照射。

21.久坐不动人群。久坐不动、缺乏运动等不良生活方式会导致整体健康水平下降,间接影响体内维生素D水平。

22.慢性疾病人群。包括糖尿病、慢性肾病、胃肠吸收不良综合征、甲状腺旁腺疾病、肝脏疾病等,这些疾病可能影响维生素D的代谢或吸收。

23.肥胖人群。维生素D

是脂溶性的营养素,会在脂肪组织中储存,导致血液循环中的浓度降低,腰围过大的人群尤其要注意。

8.减肥手术的患者。胃肠道减重手术会影响维生素D等营养素的吸收。

9.服用某些药物的人群。包括苯巴比妥、卡马西平、地塞米松、利福平、硝苯地平、螺内酯、利托那韦、环丙孕酮醋酸酯等,这些药物可能影响维生素D的代谢或吸收。

10.部分婴幼儿。母亲在孕期或哺乳期维生素D不足,可能导致婴儿维生素D水平低下。

守好维生素D,做好3件事:1.多

吃富含维D的食物,比如三文鱼、金枪鱼、鲭鱼、蛋黄、动物肝脏等维生素D相对丰富的食物;2.每天晒15分钟太阳,比如上午10时~下午3时,露出面部、手臂等部位,晒15~20分钟,注意不要涂防晒霜或隔着玻璃晒;3.合理补充维生素D,但要在医师或临床营养师的指导下制订补充方案,以防在体内过量蓄积产生毒性,反而不利于健康。

据人民日报健康客户端



24.长期居住在室内工作人群。如办公室工作者、工厂或仓库工人、出租车司机、夜班工作者,他们可能因为长时间待在室内而缺乏足够的阳光照射。

25.久坐不动人群。久坐不动、缺乏运动等不良生活方式会导致整体健康水平下降,间接影响体内维生素D水平。

26.慢性疾病人群。包括糖尿病、慢性肾病、胃肠吸收不良综合征、甲状腺旁腺疾病、肝脏疾病等,这些疾病可能影响维生素D的代谢或吸收。

27.肥胖人群。维生素D

是脂溶性的营养素,会在脂肪组织中储存,导致血液循环中的浓度降低,腰围过大的人群尤其要注意。

8.减肥手术的患者。胃肠道减重手术会影响维生素D等营养素的吸收。

9.服用某些药物的人群。包括苯巴比妥、卡马西平、地塞米松、利福平、硝苯地平、螺内酯、利托那韦、环丙孕酮醋酸酯等,这些药物可能影响维生素D的代谢或吸收。

10.部分婴幼儿。母亲在孕期或哺乳期维生素D不足,可能导致婴儿维生素D水平低下。

守好维生素D,做好3件事:1.多

吃富含维D的食物,比如三文鱼、金枪鱼、鲭鱼、蛋黄、动物肝脏等维生素D相对丰富的食物;2.每天晒15分钟太阳,比如上午10时~下午3时,露出面部、手臂等部位,晒15~20分钟,注意不要涂