

# 气温渐降，如何避免“中招”流感

本报讯(YMG全媒体记者 张莘 通讯员 王朝霞 曾颖雪)随着气温逐渐下降,流感病毒逐渐活跃。不同于普通感冒,流感具有更强的传染性、致病性,对老人、儿童及免疫力低下人群威胁更大。要怎么做才能避免“中招”呢?近日,市疾控中心专家为市民支招。

流感,全称为流行性感冒,是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病。其中造成人体感染且季节性流行的主要是甲型、乙型流感病毒。流感病毒的抗原性易变,传播迅速。流感发病突然,会有高烧、浑身疼痛、乏力、支气管炎等症状。流感患者和无症状感染者是季节性流感的主要传染源。流感病毒主要通过感染者打喷嚏和咳嗽等产生的飞沫传播,也可经口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触感染,比如手接触被病毒污染的物品,又触摸自己口鼻是常见的传播方式。此外,在人群密集且环境密闭或通风不良的房间内,流感病毒也可能通过气溶胶的形式传播。

人群对流感病毒普遍易感,尤其好发于儿童、孕产妇、老年人、有慢性基础疾病者、免疫力低下者。根据流感传播的特点,学校、托幼机构这种人员相对集中、空间相对密闭的场所更容易造成流感的传播。预防流感

的最佳方式就是接种流感疫苗,机体在接种流感疫苗后2-4周开始产生针对流感病毒的抗体,抗体大约能维持6-8个月。此外,良好的生活习惯对流感预防有一定的作用。

勤洗手,注意文明咳嗽礼仪。咳嗽或打喷嚏时,用纸巾、毛巾等遮住口鼻,尽量避免触摸眼睛、鼻或口。多通风,少聚集,经常开窗通风,加强空气流通。流感流行季节,市民尽量减少前往人群聚集的密闭场所,同时建议佩戴口罩。保持良好的生活习惯和健康的的生活方式有助于增强免疫力,降低感染流感的概率。注意合理膳食,多吃新鲜蔬菜水果;保持充足的睡眠;适当增减衣物,避免着凉;

适量运动,增强体质。避免接触有流感症状的人,流感患者是最主要的传染源,家里有人感染流感,建议尽可能隔离,尤其减少与孩子、老人接触。不得不接触时,可佩戴口罩,以降低感染风险。



## 市卫生健康委提醒： 多“柿”之秋更需守“胃”健康

本报讯(YMG全媒体记者 张莘 通讯员 王芳芳)金秋时节,硕果累累。当前正是山楂、柿子大量上市的时候,脆甜金黄的柿子、红彤彤口感绵密的山楂,总能轻易勾起人的味蕾,吸引人们争相购买品尝。然而,市卫生健康委发布提醒,此时胃石症也迎来高发季节,空腹吃山楂、柿子后喝茶、饮酒及多进食酸性食物是胃石发生的主要诱因。



### 山楂、柿子大量上市,好吃不贵受欢迎

“露脆秋梨白,霜含柿子鲜。”秋季是柿子大量上市的季节,各地金黄灿烂的山楂挂满枝头,它们因味甜多汁深受广大市民的喜爱。昨日,记者走访市区水果市场,红彤彤、金灿灿的果实展示出一片丰收景象,新摘的一筐筐苹果、散发清甜香气的梨子,稳稳占据着秋季水果市场的C位,而价格普遍在两块钱一斤的柿子、山楂也十分受欢迎。

内,金黄的大柿子高高地摆在最显眼的位置,销售人员不断地向来人介绍:“又大又甜,刚刚采摘回来的,价格也很便宜,赶紧尝尝吧。”随后,市民们纷纷选购起来。

“刚买回去脆脆的好吃,过几天放软了更适合家里牙口不好的老人。”市民李大姐品尝了一小块后决定多买一些回家,“每到这个季节,柿子又甜又鲜,就爱吃这一口。”此外,一些生鲜销售平台也正在热销山楂、柿子,购买者不在少数。

在莱山区山海路上的一家果蔬超市

### 空腹吃山楂、柿子后喝茶、饮酒易得胃石症

然而,随着山楂、柿子的大量上市,胃石症也进入了高发期。市卫生健康委提醒,胃石症是指胃内产生结石,根据结石成分不同,分为植物性、动物性、药物性及混合性胃石症,其中以植物性胃石症最常见。植物性胃石症成因一般认为是柿子、山楂等食物含有丰富的鞣酸、树脂、果胶,在胃酸的作用下,鞣酸与蛋白质结合形成不溶于水的鞣酸蛋白,而鞣酸蛋白、树脂、果胶能把柿核、蔬菜植物纤维黏合在一起形成胃石。胃石的形成时间长短不一,有的1-2个月,快的1-2个小时。

研究证实,空腹吃山楂、柿子后喝茶、饮酒及多进食酸性食物是胃石症发生的主要诱因。老人、婴幼儿、胃肠肿瘤术后等胃肠动力差者是胃石症的高发人群。胃石症的临床表现:大多数病人有上腹部疼痛、胀满、食欲不振、反酸、烧心等不适,部分病人可合并胃溃疡,甚至导致胃穿孔、胃出血。胃石进入肠道后会引发肠梗阻等。1/3的胃石病人可在上腹部触及活动的质硬包块。若患者有上述症状、体征,并有空腹吃大量柿子、山楂等的历史,一般诊断即可明确。若对诊断有怀疑,可行上腹部CT或胃镜检查。

### 避免一次性进食过多柿子、黑枣、山楂等

那么,胃石症该如何治疗?

第一,如果胃石较小且是短时间内形成的,可通过药物保守治疗,通过服用碳酸氢钠、质子泵抑制剂、胃肠道动力药一起联合治疗5-7天,使胃石慢慢松散,排出体外。

第二,如果胃石较大或非手术治疗无效,可在胃镜下碎石,胃镜下碎石是非常简捷、安全有效的。

第三,如果在胃镜治疗下仍不能解决的巨大胃石,且出现胃溃疡、穿孔、肠梗阻等并发症,需采取外科手术治疗。

第四,盲目大量饮用碳酸饮料会造成胃出血、胃穿孔等不良反应。因此,大

量口服可乐疗法需要在医生诊断、评估后,指导患者进行,不建议患者擅自尝试。同时,如出现胃部不适应及时就诊,切勿自我诊断,盲目治疗。

胃石重在预防。首先,避免空腹或饮酒、饮茶后食用柿子、黑枣、山楂等,避免一次性进食过多;且不要食用未成熟的上述果品。其次,不要同各种含酸性的水果一块吃,如橘子、猕猴桃等。此外,食管、胃术后、腹腔脏器术后患者,老年人,小儿等胃肠动力差者,平时有烧心、反酸等胃酸分泌过多的人群避免食用柿子、山楂、黑枣等。进食高蛋白食物(海鲜、肉食、奶制品等)前后避免食用上述果品。



## 国内知名专家齐聚烟台市奇山医院

### 研讨感染病学、肝病学最新成果

本报讯(YMG全媒体记者 林媛 通讯员 王永梅)10月26日至27日,由中国防痨协会与烟台市医学会共同主办,首都医科大学附属北京胸科医院与烟台市奇山医院联合承办的“中国防痨协会2024年NTM研究进展学习班”及“烟台市医学会感染病学、肝病学专业委员会2024年学术会议”在烟台市奇山医院成功举办。此次会议汇聚了国内众多知名专家学者,围绕非结核分枝杆菌(NTM)研究进展及感染病学、肝病学领域的最新成果进行了深入交流与探讨。

会议分感染病学、肝病学学术专场和非结核分枝杆菌病诊断和治疗学术专场。会上,奇山医院大外科主任、肝胆胰外科主任,原解放军总医院(原301医院)肝胆外科行政副主任、胆道外科病区主任王敬教授,山东大学附属山东省公共卫生临床中心肝硬化二科主任李晚迎教授,山东第一医科大学附属中心医院感染科主任邵磊教授分别就“肝癌的外科治疗”“慢乙肝功能性治愈现状与探索”“新建感染科建设经验”等进行了交流分享。首都医科大学附属北京胸科医院院长李晓北教授、结核一科主任

初乃惠教授分别就“结核学科建设与人才培养”“非结核分枝杆菌病研究进展”进行了深入解读。上海肺科医院结核科主任沙巍教授介绍了“抗NTM新药的研究进展”。

烟台市奇山医院党委书记潘伟表示,奇山医院作为烟台市感染病学和肝病学科两个专业委员会的主委单位,为全市感染病、肝病医教研水平的提高做出了积极贡献。医院感染病学学科建成山东省首批医药卫生重点学科和省级临床重点专科,山东省感染性疾病临床医学研究中心分中心落户奇山医院,建立了山东省首家结核病预防性治疗门诊,肝病诊疗中心为全市十大专科医学中心之一,医院被确定为省级公共卫生应急救援区域中心。

同时,医院不断加强与国内知名医院的合作,与首都医科大学附属北京胸科医院达成合作关系,并全职引进了解放军总医院系统的多位专家,医院综合学科得到了长足发展。

“相信本次学术会一定能够开拓我们的学科视野,激发新思维、新理念,促进我市感染病、肝病以及NTM学术水平取得新的进步!”潘伟表示。

## 新款老花镜 来电送

新款蜂胶蓝莓老花镜,自动调焦,100-600度都适用。镜片耐磨,不易碎。全新的设计理念,让老年人佩戴后显得时尚、年轻。活动期间,只需打进电话即可报名领取。

为了答谢中老年朋友的支持,本次活动打进电话可领取新款老花镜一副。50岁及以上的中老年朋友优先领取。每个家庭限量一副,谢绝重复领取。

(送货上门,快递费也由商家承担。)



100-600度  
自动变焦  
只需一副

新款老花镜,可看远看近



领取电话:400-119-1299

特别提醒:由于产品数量有限,请尽快拨打电话。