



健康福建 科普先行

福建省卫健委 联合出品 海峡都市报

“甲流”高发 老人孩子这样预防

N海都记者 林宝珍 近期,我国流感病毒活动水平明显增强,北京、上海、浙江、天津等地均有学校因学生患“甲流”而停课。那么,甲流有什么特点?面对来势汹汹的甲流,我们应该如何预防?一起来了解。

“甲流”较易大流行,冬春季高发

戴口罩、勤洗手、多通风,接种流感疫苗

“流行性感冒(简称流感),是流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病。流感病毒分为甲、乙、丙、丁4型,人流感主要是甲型流感病毒和乙型流感病毒引起。甲型和乙型流感每年

呈季节性流行,其中甲型流感易引起大流行。”华山医院福建医院感染科副主任医师胡越凯介绍。

有专家分析,感染甲流后所产生的抗体有效期一般为半年。近三年来,

很多人没有接种流感疫苗,也因为较好的个人防护没有得过流感,所以流感的抗体水平偏低。近期人群聚集的情况增多,所以出现了较多感染的报道。

如何预防甲流呢?胡越凯表示,甲流的防护措施与新冠防护基本相同。在日常生活中养成良好的卫生习惯,勤洗手,注意个人卫生。同时饮食营养要均衡,增强体育

锻炼,保证身体健康。要注意室内环境卫生,要保持室内经常通风,用含氯消毒液勤拖地,擦拭常接触到的物体。少去人群聚集的地方,避免交叉感染。“预防甲流,最有效

的方式是接种流感疫苗,可降低感染甲型H1N1流感的几率。”胡越凯说,一般推荐在甲流流行期开始之前进行接种,比如10月,“当然在流行期间也可以去接种疫苗”。

对症治疗并注意休息,病情加重及时就医

甲流的潜伏期通常在1~3天,感染后最主要的症状是发热、全身肌肉酸痛与头痛等,也会有一些较轻的呼吸道症状,例如咳嗽、流涕、咽痛等。

“如果感染了甲流,也不必恐慌。”胡越凯表示,一般人群感染甲流后,可对症用退热、止咳等药物,部分群体也可以不经治疗自行痊愈;重症高危人群或病情

较重时,应及时给予抗病毒治疗,如合并细菌或支原体感染时,可使用抗生素治疗。如果患者出现持续高烧、呼吸困难、严重呕吐腹泻等症状,一定要积极就诊。

延伸阅读

家长如何帮助孩子预防流感?

察病症:留意孩子的身体状况,如出现发热、咳嗽、喉咙痛等不适症状,不要让孩子上学,并立即去医院就诊。

戴口罩、勤洗手:引导孩子正确佩戴口罩和洗手的方法,洗手后要用纸巾擦拭。
养成好习惯:切勿

与他人共用个人物品,以防交叉感染。
保健康:提醒孩子均衡饮食,增强身体抵抗力;有条件的要接种流感疫苗。

今晚7点半 关注“头”等大事

福建医科大学附一医院皮肤科程波教授、许秋云医生将在海都直播间分享脱发防治干货,欢迎大家来提问

N海都记者 林宝珍 吴臻 胡婷婷

每年的农历二月初二,民间俗称“龙抬头”,这一天,老一辈人会提醒孩子们要去理发。然而一提到“头发”,却是几家欢喜几家愁。有统计数据显示,我国脱发人群达2.5亿。而前不久刚出炉的《2022都市人群毛发健康消费白皮书》就显示,高达76%的人群关注头皮健康,近五成的“00后”也有了脱发的困扰!

你也正在为脱发而烦恼吗?别着急,今晚7:30,海都直播间邀请到了我省著名皮肤病专家——福建医科大学附属第一医院副院长、福建省皮肤病性病防治研究所所长程波教授和许秋云医生,与大家分享脱发防治干货。届时,欢迎进入直播间与专家共同探讨“头”等大事!

76%的人群关注头皮健康 五成“00后”已有脱发困扰

过去,通常认为脱发、秃头是中老年人的“专利”。事实上,这几年越来越多的年轻人也遇到了脱发的困扰。就在不久前由中国社会科学院国情调查与大数据研究中心等单位联合发布的《2022都市人群毛发健康消费白皮书》就提出:高达76%的人群关注头皮健康状况,超五成人群受到脱发困扰,52%的“00后”已有脱发困扰,20岁前就有头皮“忧患”意识的占比14%。“熬夜、加班等成为年轻人的生活常态,饮食也主要以快餐、外卖为主,高糖高热等不健康的饮食习惯,也会影响毛发生长。”程波

教授表示,当代都市人群的精神压力大、饮食习惯不健康、生活节奏快,在遗传因素和雄性激素的共同作用下,脱发人群年轻化趋势日益明显。

“从门诊的情况来看,越来越多年轻人来就诊。”许秋云医生介绍,上周,她就接诊了一名高三的学生,最近几个月头发掉得厉害,“每次洗头的时候,下水道口总有一大坨的头发。”小伙子说,他的爷爷、父亲都在中年后逐渐“全秃”了,他担心自己“秃”得更早,因此,尽管学业非常紧张,他还是抽空到医院就诊,寻求解决办法。

头发越来越秃怎么解? 今晚海都直播间开讲

都说一年之计在于春,对于“头”等大事,怎能不在春天就谋划好呢?福建医科大学附属第一医院的程波教授是我省皮肤科的学科带头人,而且,防治脱发正是他的专业之一。直播当中,他将分享许多干货,一定会让你大有收获!

这里可以先“剧透”一下:青少年常见又很影响美

观的“斑秃”是有药可治的,中年人常见的“谢顶”早些采取措施也是有办法拯救的。另外,很多人关心的植发,目前有了新的“神器”,可以省时省力,效果更佳!

还有更多你想了解的问题,程波教授和许秋云医生都将在直播中一一解答。今晚7:30,海都直播间,不见不散!



福建医科大学附一医院皮肤科程波教授、许秋云医生将分享脱发防治干货

直播要点

- 1.掉头发的现象太普遍,有没有自测的方法?
- 2.最常见的雄激素性脱发(俗称“地中海”)脱发有药可治吗?
- 3.常说的“鬼剃头”又是怎么回事?
- 4.“新冠后脱发”会一直持续吗?
- 5.哪些人适合植发?植发后还会再脱吗?



“手舞足蹈”难控制 半片药“魔咒消失”

2月28日是第16个国际罕见病日,专家呼吁让罕见病患者得到更多关注

N海都记者 林宝珍

小林(化名)是一名大学生,多年来一种奇怪的疾病纠缠着他折磨着他,还一次次被周围人误解。幸好,一次会诊,改变了他的命运。原来他患的是一种被称为“发作性运动诱发性运动障碍”的罕见病,而这种病每天半片药就能很好控制病情。2月28日是第16个国际罕见病日,全球确诊的罕见病超7000种,而我国有超2000万名罕见病患者。

右半身自主扭转 每天要发作数次

小林最早发病时正在读初二。一天,在课堂上,老师让小林起来回答问题,从座位上站起来后,小林发现自己的身体像被一种神秘的力量控制了,右半边身体不由自主地扭转,直到十几秒后才恢复正常。随后的日子里,这种症状越来越频繁了,每

天要发作几十次。为了解开这个“魔咒”,小林跑了许多大医院,然而尝试了许多药物,都没有效果,最后,小林以“难治性癫痫”住进了神经外科的住院部,打算做开颅手术。就在术前的一次会诊,改变了小林的命运。当时,参与会诊的福建医

科大学附属第一医院神经内科陈万金主任医师,让小林做一组高抬腿运动,小林当即发病。随后,陈万金教授让小林去查一种被称作PRRT2的基因,检查显示为“阳性”。由此,陈教授诊断,小林得的是“发作性运动诱发性运动障碍”。

明确诊断吃药 现在都很正常

陈万金教授介绍,“发作性运动诱发性运动障碍”是一种罕见病,常被误以为是“癫痫”等等。事实上,这种病可以通过药物来控制。小林当晚尝试了半片“卡马西平”,惊讶地发现,困扰他多年的“魔咒消失”了!小林免去了开

颅之苦,每天按时服药,一直到现在都很正常。据了解,PRRT2基因,正是陈万金教授团队历经多年在全球首个发现的,从此,这类患者能得到明确诊断、及时治疗。“罕见疾病的发生几率很低,但罕见病的防治还面临着

巨大的挑战——疾病的诊断和识别难度大,大多数罕见病目前尚无有效的治疗手段、少数有特效药治疗的疾病治疗费用昂贵、缺乏专业的多学科管理平台等等。”陈万金教授表示,罕见病患者需要得到更多关注。