

健康福建
科普先行福建省卫健委
海峡都市报 联合出品

甲流高发 家人“中招”怎么办?

专家:全人群易感,要做好防护,出现重症要及时就医

N海都记者
林宝珍

根据监测结果,近期我省流感病毒检测阳性率持续上升,以甲型中的H1N1亚型为主。全人群都对甲流普遍易感,孕妇、婴幼儿、老年人和慢性病患者等高危人群感染流感后危害更为严重。那么,要如何应对甲流?家里是否需要备药?就市民关心的问题,记者采访了我省权威专家。

冬春季是流感高发季,要做好防护

省疾控中心应急所所长欧剑鸣主任医师介绍,冬春季是流感高发季,流感病毒按其核心蛋白可分为甲、乙、丙、丁四种类型。在人群中呈季节性流行的流感病毒是甲型(H1N1亚型和H3N2亚型)和乙型(Yamagata系和Victoria系)流感病毒。相较于乙型流感病毒,甲型流感病毒在自然界中的宿主众

多,更易发生突变或重配,造成其在人群中快速传播,历史上多次大规模暴发的流感都与甲型流感病毒有关。近期我国多地流感患者增多就是由甲型H1N1亚型所致。

“每年都会有流感流行,很多人都感染过,身体存在一定免疫力,之后再次感染后症状就轻了。”欧所长说,感染流感后,短时间内身体会产生抗

体,形成一定的免疫屏障。新冠疫情3年多来,绝大部分人防护做得好,没有感染目前流行的甲型H1N1流感。全人群都是流感的易感人群,而且感染流感后比普通感冒的病程更长、症状更重,一些特殊人群还可能引起较严重的并发症,因此要引起重视,做好防护工作,包括接种流感疫苗等。

警惕重症,使用抗病毒药物遵医嘱

感染甲流后,主要表现为高热(体温可达39~40℃),常有咽喉痛、干咳、鼻塞、流涕等呼吸道症状,可能伴有畏寒、寒战、头痛、肌肉关节酸痛、乏力、食欲减退等症状。也有部分患者症状轻微或无症状。

福建医科大学附属第一医院感染科主任丁海波主任医师提醒,如果体温超过39摄氏度,全身症状比较严重,比如发热、浑身酸痛和难受,甚至出现咳嗽、气短等情

况,应该及时就医。特别是5岁以下儿童、老年人、孕妇及有基础性疾病的人群可能引起并发症,需要警惕。

治疗甲流可以使用抗病毒药物,症状比较重的感染者、有重症高风险的高龄老人和有基础疾病的人群,抗病毒药物越早使用越好,在48小时内用上效果最好。抗病毒药物总体安全性很好,但也有一些不良反应的问题。因此,使用抗病毒药物之前,最好咨询医生。

□问答

如何预防甲流?

戴口罩,保持手卫生,注意社交距离,勤通风,是预防流感病毒的有效手段。幼儿园、中小学校,如果班上有孩子发烧,建议让发烧的孩子回家休息。

感染后怎么办?

出现流感症状后,建议居家休息,单间居住,保持房间通风,尽量减少与他人接触。多喝水,饮食应易消化和富有营养。如出现持续高热或有重症倾向,应及时就医。

放不下的儿女 回不去的故乡

记者采访多位背井离乡的“老漂族”,走进他们的生活

N海都记者
陈逸之/文
受访者供图

随着城市化、老龄化进程加快,一个特别的群体走入大众视野:他们像“候鸟”一样离开家乡,“漂泊”到新城市,或帮助子女料理家事,或异地养老,或务工经商。这群随迁老人,也被称为“老漂族”。国家卫生健康委员会2018年发布的数据显示,中国随迁老人有近1800万,占全国2.47亿流动人口的7.2%,其中专程来照顾晚辈的比例高达43%。日前,记者采访了几位身在福州的外地老人,走进他们的生活。

陌生的环境、孤独的人际关系

老漂族们的生活并非一帆风顺。五年前,65岁的冯先生从南平来到福州照顾小儿子。开启人生新阶段的同时,冯先生也生出一丝焦虑:虽然同说福州话,但这里没有认识的朋友,更没有熟悉的生活圈,每次出门都生怕迷路。冯先生说:“孙女喜欢出门玩,可我连西湖怎么走都不知道,只能每天带孙女在小区活动——我甚至需要在小区里迷路,才能找到家所在的楼栋。”

冯先生坦言,作为老漂族,他的生存能力并没有随着年龄的增长而增长,反而下降到“接触新事

物都是挑战”。原来喜欢在公园溜达、与熟人唠嗑的他,在这里反而不敢开口:“他们已经形成固定圈子了,我不好意思上前,怕没有共同话题、自讨没趣。”

“到现在我还觉得束手束脚的,变成了一个需要儿子照顾的‘老小孩’。”冯先生说,“还是老家好,可是我又放心不下孙女,只能再待几年,等孙女上初中了再说。”

而几年前从福州远赴苏州女儿家的钱女士与老伴则苦恼于异地就医问题。“我不太了解现在的医保异地报销政策,也不知

道要问谁。听邻居说可以用手机报销,我和老伴捣鼓了半天也没搞明白。”钱女士无奈地说,“我们老人家对这些科技不了解,最后只能求助女儿。”对此,钱女士选择回福州休息时买上许多药,再返回苏州。

“大人小孩去上班上学了,我们做完家务、买好菜,就不知道该做什么了。”钱女士说,虽然与老伴一起在苏州,但更多的时间里,两个人只能与电视节目大眼瞪小眼,比在福州时还孤独。“有时候想着,出钱给女儿家请个保姆,但是又舍不得女儿一家,真难啊!”

老漂族需要尊重、理解与支持

对于老漂族的生活情况,福建师范大学心理学院副教授、硕士生导师吴莹莹指出,大部分老漂族面临着物质环境与心理环境的“双困境”,多数老漂族年龄区间在50岁到60岁,此时他们的认知能力和适应能力正在下降,对陌生环境存在一定程度的排斥与不适应。

同时,老漂族还需要重建新的人际关系。“特别是农村到城市的老漂族,与旧友的联系减少,也与新居住地的居民少有交流,也缺少社会支持。”吴

莹莹表示,不顺畅的语言沟通也是造成老漂族不适应的原因之一,“语言壁垒会打击、消磨老漂族的交流欲望与积极性”。

另外,吴莹莹提到:“很多老人在孩子家从主导者变成帮助者,这导致老人缺乏自主意识与主导权,他们会觉得失去了对生活、对自己人生的控制,因此常常感到不安。”

吴莹莹建议,假如老人决定搬迁至新居住地,有条件的情况下,可以与家人、特别是老伴一同前

来,保持人际关系的熟悉感。假如独身前往,则需要一开始尽力克服孤独,可以尝试突破自己,多尝试新鲜事物,多逛一逛,对周围环境逐步熟悉。

吴莹莹也强调,作为子女,应该多陪伴老人。“如果老人出现和预期不一样的行为,孩子要多深入思考是什么原因造成的,并且尽快妥善解决。”吴莹莹建议,孩子不要将老人视为“保姆”,“尊重、理解与支持,是他人能给予老人最好的‘安心剂’”。

主动融入生活圈,稳稳扎根

68岁的杨瑞琴来榕已近10年,对于多年前离开老家南昌的那一天,杨瑞琴依然记忆犹新。“女儿在福州工作,我本想劝她放弃,回老家工作,但最后还是尊重她的想法。”退休后,杨瑞琴来到福州照顾女儿。

“福州是个宜居城市,但和老家相比,菜的口味不一样,说话口音不一样,身边的人也不一样,我哪都别扭。”杨瑞琴说,因为不习惯,一度想返回家乡。

“机缘巧合下,我在2013年得知福州市老年大学招生,想着刚好填补空闲

时间,就报名了。”杨瑞琴表示,在福州市老年大学的学习生活给予了她更加开阔的视野与交友机会,从原来的视野与交友机会,从原来的视野与交友机会,从原来的视野与交友机会,只能通过女儿介绍认识朋友,到现在可以在每个学期的课堂上结交同好,令她十分开心。

逐渐扩大的朋友圈让杨瑞琴对福州产生熟悉感,“福州每个地方都有我的朋友,平时约着去对方家里做客,或是一起在城里逛逛,慢慢地,我喜欢上了福州”。

为了进一步融入福州,杨瑞琴在2018年加入三坊七巷“福州市老党员志愿者

服务站”志愿讲解员的队伍,退休前是语文教师的她,用备课的认真劲头记录与三坊七巷有关的历史,并向外地游客分享。“三坊七巷是福州的城市名片,我越了解它,越能感受到福州的魅力。”

现在,杨瑞琴已经将福州视为“第二故乡”,并稳稳扎根于此。“我觉得自己一定程度和那些‘北漂’‘沪漂’的年轻人一样,只不过我年龄比较大。”杨瑞琴说,“我还让老家的朋友同事们老了也来福州定居,这么美好的城市,谁不爱呢?”



杨瑞琴(中)主动加入志愿讲解员队伍,为游客讲解三坊七巷的历史