

流感患者陡增!试试三道家常菜

医院急诊量增三成 提醒:7类人群快来接种流感疫苗

本报1月5日讯 近期,我国一些南方城市如广东东莞发生了多起学校流感聚集性疫情。记者从省疾控中心获悉,我省流感活动水平也稍有上升。多家医院的急诊量增加了近三成,患者以老人和儿童居多。

医院急诊量增三成

今日上午,在省中医院儿科诊室,记者看到前来看病的儿童络绎不绝,诊室里挤满了患儿和家长。在不到半小时的时间里来了近10人。儿科主任殷旭翻了翻病历本说,大部分都是呼吸道感染或者肺炎,很多都是流感症状,对于这些患者,中西医结合治疗效果可能会更好一些。

在湘雅医院急诊科留观室、省人民医院儿科留观室,打吊针的儿童和老人更是比比皆是。值班医生告诉记者,这几天的急诊量增加了近三成,患者以老人和儿童居多。其中儿童是呼吸道疾病、严重感冒、肺炎;老人则表现为心脑血管疾病和肺炎。

流感活动水平稍有上升

省疾控中心流行病防治科刘富强博士介绍,全省设立了15家国家级网络实验室和23家哨点医院,形成覆盖全省所有市州的流感监测网络,监测结果表明,10月中旬以后,湖南整体流感活动水平稍有上升。主要流行株为B型流感病毒,同时也检测到少数的A型(H3N2);12月份以后,全省流感样病例聚集性疫情有所增加。目前,长沙正处于季节性流感的高发季节。

春节将至,人们计划着返乡还家、走亲访友,人群流动性大幅增加,得流感等呼吸道传染病的机会也大大增加。刘富

疾控专家建议, 优先接种季节性流感疫苗的人群

■制图/王珏

强建议,接种流感疫苗是预防流感最经济最有效的方法,特别是老人、小孩应积极接种流感疫苗。

学校、托幼机构应加强流感防控

为预防和控制今冬明春的流感流行,疾控专家建议在接种流感疫苗的同时,学校、托幼机构等集体单位应加强晨检,发现学生有流感样症状,及时要求其隔离治疗,发现流感样病例异常增多时要及时向当地疾控部门报告。

课间要建议学生多到教室外活动,教室、宿舍等房间要经常通风换气,保持清洁。如果有流感疫情发生,学校应暂停举行集体活动,发生疫情的班级要停止使用功能室(电脑室、图书室等)。

■记者 张春祥 实习生 蒋予婷 通讯员 陶艳

小贴士

推荐三种防感冒家常菜

杂粮粥:黑米14克,小米、绿豆、红豆、薏仁、糙米、芡实各34克,以清水洗净。泡水要泡得久,至少要泡4小时。加水,大火煮开后,转小火熬煮1.5小时。煮好后,加入适量白糖,即可食用,冰镇后口感更佳。

点评:五谷杂粮比起精制的面粉和稻米,其营养价值更高,并具有防癌抗癌之功效。

蘑菇炒菜心:将蘑菇200克洗净,去蒂,入沸水锅中略焯,捞出沥干后对开切;小白菜200克去掉外帮取其心洗净后对开切,放入热油锅(加20克油中)加精盐适量、味精少许翻炒熟透,起锅整齐排于盘内;锅架旺火上加油30克烧热,放入蘑菇煸炒片刻,加入绍酒、精盐、味精烧至入味,淋入麻油,起锅盖在菜心上即成。

点评:菜心有促进血液循环、散血消肿、活血化痰、解毒消肿、宽肠通便、强身健体等功效。蘑菇的有效成分可增强T淋巴细胞功能,从而提高机体抵御各种疾病的免疫力。

豆干炒芹菜:芹菜洗净切条;豆干头天晚上用水泡上,第二天拿出用清水冲洗,然后切片、切条均可;干辣椒切小段、姜切细条。炒锅倒油,油温热下豆干小火慢炒。豆干稍煎(炒)后,将干辣椒段、姜一起放进去略炒。再将芹菜段倒入锅中,大火快炒,加适量盐调味,炒至芹菜熟了即可。

点评:芹菜有平肝降压、安神镇静、抗癌防癌、利尿消肿、增进食欲的作用。豆腐营养丰富,消化吸收率达95%以上,两块豆腐,即可满足一人一天钙的需求量。

提醒

流感季节少去健身房为妙

流感高发季节,专家建议每天用煮沸法把餐具消毒15分钟-30分钟,或蒸汽消毒30分钟。所有的病毒保证死光。孩子的玩具用酒精兑水擦拭即可。尽量不要让孩子玩毛绒玩具,因为毛绒玩具更容易藏污纳垢。流感时期,应随时把垃圾废物清理出家门。建议使用有盖的垃圾桶,同时,丢弃垃圾的收纳箱也应该及时盖上盖子。特别是每天睡前要检查一下垃圾桶是否干净,绝不要留隔夜垃圾污染家中空气。流感大流行时期最好不去公共健身房,而应在空气清新的自然环境或自己家中做适当的运动。

酒中第一坛

封坛酒鬼酒

中国唯一 馥郁香型

十五年·二十年



酒鬼酒股份有限公司
JIUGUI LIQUOR CO., LTD.

地址:湖南省吉首市攸武营酒鬼湘泉城
电话:0743-8312232 传真:0743-8312179

湖南公司 电话:0731-88157679
联系人:刘先生 18608431999