

别等中招才后悔! 老年人流感防护指南

世界卫生组织数据显示,全球每年约有10亿例季节性流感病例,其中29~65万人因流感导致呼吸道疾病死亡,且大多发生在65岁以上老年人群中。中南大学湘雅医院呼吸与危重症医学科主任潘频华教授提醒,我国流感流行期通常出现在每年10月至次年3月,目前正是采取防护措施的关键时期,而接种流感疫苗是预防流感最主要的措施,建议在10月底前完成流感疫苗接种。

流感不是重感冒, 老年人风险更高

许多人将流感误解为“重感冒”,实际上二者存在本质区别。流感是由特定流感病毒引起的急性呼吸道传染病,具有传染性强、传播速度快的特点。感染者不仅会出现高热(体温可达39℃~40℃)、咳嗽、咽痛、肌肉酸痛等症状,严重者还可能并发肺炎、心肌炎、脑膜炎等危及生命的并发症。

《流行性感冒诊疗方案(2025年版)》明确指出,老年人因免疫功能逐渐减退,且常伴有多种慢性基础疾病,感染流感后更易发展为重型或危重型病例,可能出现急性呼吸窘迫综合征、多器官功能不全等严重后果。

建立科学防护三道防线

接种流感疫苗是预防流行性感冒的第一道防线,也是最有效的预防手段。流感疫苗已经使用了60多年,实践证明安全有效,可显著降低接种者感染流感和发生严重并发症的风险。《流行性感冒诊疗方案(2025年版)》建议6月龄以上且无禁忌证者,均应接种流感疫苗,特别是60岁以上的老年人以及慢性病患者等高风险人群。目前我国批准的流感疫苗

有三价和四价两种,最好在10月底前完成接种。因为疫苗接种后需要2~4周才能产生有效抗体,且疫苗产生的免疫力会随时间推移而减弱,最优保护期一般为6~8个月,因此需要每年接种才能获得持续保护。

个人防护是第二道防线。季节性流感很容易传播,当感染者咳嗽或打喷嚏时,含有病毒的飞沫会散布到空气中,周围的人可能被感染。因此,保持良好的个人卫生习惯至关重要,如常洗手;保持环境清洁和通风;流感流行季节尽量少到人群密集的场所,避免接触呼吸道感染患者;咳嗽或打喷嚏时用上臂或纸巾遮掩口鼻,并及时洗手;避免用脏手触摸眼、鼻、口;出现轻微不适时应居家休息,前往公共场所或就医过程中佩戴口罩。

健康生活方式是第三道防线。保持充足睡眠、均衡营养、适量饮水、适度锻炼和保持愉悦心情,有助于增强免疫力。老年人要特别注意防寒保暖,避免着凉,根据天气变化及时增添衣物。

识别不典型症状,及时就医

老年人流感的临床表现可能不典型,有时仅表现为食欲减退、精神萎靡或基础疾病加重。家属



应密切观察,一旦老年人出现呼吸道症状或原有疾病加重,应及时就医。

另外,疫苗对老年人的保护效果可能不如年轻人,但可以减轻疾病严重程度,并降低并发症和死亡风险。药物预防不能代替疫苗接种,但早期使用抗病毒药物可显著减轻症状、缩短病程、降低重症风险,发病48小时内用药效果最佳。

接种疫苗、保持良好卫生习惯和增强免疫力,这三道防线缺一不可。一旦出现发热、咳嗽、咽痛等流感样症状,特别是伴有气促、基础疾病加重时,应尽早到正规医院就诊,避免延误病情。

进入秋季后,气温变化加剧,我们要提高警惕,采取科学有效的防护措施,关注老年人群的健康,帮助他们平安度过流感高发季节。

通讯员 曾玉婷

遇到癫痫发作 这些事情不要做

遇到有人癫痫发作,该掐人中,还是往他口中塞毛巾?这是很多人在遇到癫痫患者时常采用的急救方法。然而,这些不当行为不仅起不到作用,反而可能加重患者的病情。下面总结了癫痫抢救过程中五种错误方法,我们应尽量避免。

1. 使劲掐人中 对于癫痫患者来说,掐人中不仅无法终止抽搐,还可能造成患者皮肤和软组织损伤。

2. 往口中塞毛巾 为了防止癫痫患者咬伤自己的舌头,抢救者总是千方百计撬开患者的牙齿,放入毛巾等。其实,癫痫发作时极少会咬断舌头,反而强行塞物品(如筷子、毛巾)可能引发窒息。

3. 强行按住胳膊 很多人会在癫痫患者发作选择按住抽搐的肢体,以防止其撞到周围的物体。殊不知这样做可能造成患者关节脱臼、骨折。

4. 人工呼吸 抽搐时进行人工呼吸,空气无法进入患者肺部,徒劳无功。

5. 马上喂药、喂水 发作时患者牙关紧闭、吞咽功能失调,强行喂灌极易导致误吸和窒息。

既然这些方法都不对,那么,遇到癫痫发作患者该怎么办呢?其实,大部分癫痫发作会在1~2分钟内自行停止,这个过程中要做的不是中止抽搐,而是为患者提供一个安全的环境,同时做好以下事情。

1. 确保安全环境 移开患者身边尖锐物体,防止划伤。在患者头颈部下方垫软枕,避免头部受伤。

2. 保持呼吸通畅 将患者身体放平,头偏向一侧或侧卧,有助于口腔分泌物和呕吐物自然流出,防止窒息,同时松解患者衣领及裤带。

3. 陪伴与记录 仔细记录发作的持续时间、过程及具体表现,最好用手机录制发作过程,为医生诊断及后续治疗提供依据。

4. 等待发作结束 发作停止后,及时清理患者口鼻分泌物,让其安静休息并给予安慰,直至患者意识完全清醒,再向其解释发生的情况。

癫痫是大脑神经细胞突然异常“放电”引发短暂的大脑功能障碍,导致动作、感觉甚至意识突然陷入失控状态。并非所有癫痫发作都要送医,但以下情况应紧急就医:1)第一次发作;2)持续发作时间超过5分钟,或者短时间内反复发作;3)发作后一直昏迷不醒;4)发作过程中受伤;5)发作后仍有面色青紫、呼吸困难等情况;6)患者是孕妇、糖尿病患者或心脏病患者。

河南大学第一附属医院
神经内科 刘营营

预防结石复发 弄清成分很重要

泌尿系结石根据结石部位不同,可分为肾结石、输尿管结石、膀胱结石、尿道结石;根据成分不同,可大致分为草酸钙类、磷酸钙类、磷酸铵镁类、尿酸类、胱氨酸类等五大类。

多数结石是混合性结石,含两种以上成分。其中,含钙类结石(包括草酸钙结石、磷酸钙结石及两者的混合性结石)最多见,约占结石总数的90%。不同成分的结石在病因、诊断和治疗上也各不相同。例如,酸盐结石及胱氨酸结石首选药物溶石,草酸钙结石常采用内镜碎石,磷酸钙类结石、磷酸铵镁结石可选用体外冲击波碎。如果肾结石反复发作,应尽早明确结石成分、病因,不仅可以大大降低远期手术风险,还能预防结石复发。

李建林

秋季蜂患高发 专家提醒:遇蜂勿拍打 蜇伤后速就医

国庆期间,湘雅常德医院急诊科接诊了10多名被胡蜂蜇伤的患者。多名游客在户外登山时不慎被蜇伤,其中2人伤势较重,1人出现过敏性休克,1人存在横纹肌溶解,经急诊科紧急救治后,目前已全部脱离生命危险。参与现场救援的童宗超副主任医师特别提醒,秋季蜂患高发,登山游玩时需警惕,遇到胡蜂切勿拍打,一旦被蜇伤,要在第一时间就医。

胡蜂,也就是民间常说的“马蜂”,毒性强,且毒液中含有组胺、蜂毒肽等物质,可引发严重过敏反应。一旦被蜇伤,轻则局部红肿、疼痛难忍,重则可能在短时间内引发喉头水肿、呼吸困难、过敏性休克,甚至多器官功能衰竭,救治不及时将危及生命。

秋季是胡蜂活动频繁的季节,它们忙于觅食和储备过冬,对外界的惊扰尤为敏感,攻击性增强。山间植被茂密,是胡蜂理想的筑巢地,若登山过程中靠近或触碰到蜂巢,极易遭到群起攻击。为避免类似事

件再次发生,可以按照以下方法四步走。

1. 预防为先,远离蜂巢 登山时尽量走常规游览路径,避免深入草丛灌木。穿着长袖衣裤,避免鲜艳衣物和浓烈香水。如发现蜂巢,务必绕行,切勿惊扰、挑逗或自行摘除。

2. 遇袭冷静,正确应对 若遭遇蜂群,切勿奔跑或扑打,应保持静止或用衣物遮盖头颈等暴露部位,待其自行飞离。缓慢蹲下或反向离开。

3. 紧急处理,科学自救 仔细检查有无毒刺残留于皮肤(蜜蜂会留,胡蜂通常不留),如有,可用卡片等硬物顺刮或镊子小心夹出,避免挤压毒囊。用大量清水冲洗伤口,局部用冰袋冷敷肿胀处,可减轻疼痛和水肿。

4. 及时就医,勿自行处理 如出现全身瘙痒、红疹、胸闷、心慌、呼吸困难、头晕、恶心等全身性症状,这可能是致命性过敏反应的前兆,一定要及时就医,切勿自行处理,以免延误最佳治疗时机。

通讯员 彭珊红 易近冬