天气转凉，接种流感疫苗要注意这些

随着天气渐凉，中国北方已经逐渐进入流感的高发季节。

流感是由流感病毒（甲型或乙型流感病毒）感染引起的急性呼吸道传染病，主要症状包括高烧、头痛、咽痛、肌肉酸痛等。流感不仅会损害人体呼吸系统，还会累及神经、心血管系统，并且增加死亡的发生风险。流感引起的每年季节性流行在全球造成了严重的疾病负担，接种流感疫苗是预防流感的有效措施。中国疾病预防控制中心提醒，在流感流行高峰前1—2个月接种流感疫苗能更有效发挥疫苗的保护作用，推荐接种时间为9—11月。

今年9月以来，不少城市陆续启动了重点人群免费接种流感疫苗工作。什么人最需要接种流感疫苗？为什么每年都需要接种流感疫苗？近日，北京市疾病预防控制中心针对群众关心的热点问题进行了解答。

什么人最需要接种流感疫苗？

有些人患流感后发生并发症的风险较高，有些人和流感高危人群接触频繁，他们都需要接种流感疫苗。

患流感后发生并发症风险较高的人群包括：6—59月龄婴幼儿；60岁以上人群；特定慢性病患者，包括慢性呼吸系统疾病、心血管疾病、肝肾功能不全、血液病、神经系统疾病、神经肌肉功能障碍、代谢性疾病（包括糖尿病）、免疫抑制疾病或免疫功能低下者；准备在流感季节怀孕的妇女。

和高危人群接触频繁的人员：敬老院、疗养院和其他慢性疾病护理机构的工作人员；6月龄以下婴儿的家庭成员和看护人员；60岁以上老人的家庭成员和看护人员；其他流感高危人员的家庭成员和看护人员；医务人员。

一年之内得过流感的人群能否接种流感疫苗？

可以接种。既往有流感病史不是疫苗接种禁忌，另外，流感病毒容易发生变异，接种当季的疫苗才有可能预防当季流行的流感病毒。

哪些人不适合接种流感疫苗？

以下人群不适合接种流感疫苗：对疫苗中所含成分过敏者，包括辅料、甲醛、Triton X-100等；其他严重过敏体质者；有格林巴利综合征病史者；未控制的癫痫和其他进行性神经系统疾病患者。

此外，各类疾病的重症患者应慎用；急性发热、急性感染，慢性疾病急性发作的病人，应待病愈后接种。不同种类、不同厂家的疫苗，说明书中列举的接种禁忌略有不同，具体应参见疫苗说明书。

为什么每年都需要接种流感疫苗？

因为流感病毒变异很快，几乎每年都会发生，且不同变异株所诱导的抗体对不同毒株无交叉保护作用或交叉保护弱。

世界卫生组织紧密追踪流感病毒变异的情况，每年定期公布用于疫苗制造的毒株。流感疫苗含有三种或四种毒株，每年流感病毒流行株发生变异了，对应的流感疫苗的毒株配方也随之变化，所以每年都需要接种最新的流感疫苗才能达到预防的效果。

接种流感疫苗前有哪些注意事项？

接种前应该做好以下准备工作：了解流感疫苗的禁忌；了解自己的身体状况，如果自己不清楚是否属于禁用、慎用流感疫苗的人群，就要到接种门诊向医生进行咨询，让门诊医生帮忙判断是否可以接种；好好休息，让身体保持在一个较好的生理状态；向当地疾病预防控制部门了解接种门诊的分布地点，就近接种。

此外，在前往接种门诊时，应遵守接种门诊的疫情防控规定，配合完成测量体温、扫码查验等防疫措施。

接种疫苗时应当注意什么？

避免空腹接种；向门诊医生索要疫苗接种知情同意书，并如实填写知情同意书；接种完毕，需在接种点留观30分钟。

接种疫苗之后还要做到什么？

保证接种部位的清洁；接种之后一天之内注意观察体征；如出现持续发烧等现象，可以就近到医院就医，并向接种单位报告。

来源：人民网

健康教育专栏

老年人保健技巧

随着年龄的增长，人的身体机能会逐渐衰退，易诱发心血管疾病、高血压、骨质疏松等。因此要建立健康科学的生活方式，快乐享受生活。

一、平日养生要注意三防

1、要防止激动等情绪变化。这种情绪一旦出现，血压会升高，容易导致中风、心绞痛、心梗，甚至猝死。

2、防跌倒。由于骨质疏松的存在，跌倒后极易骨折甚至危及生命。

3、防便秘。便秘可以加重心脏负担，影响肺的换气功能，腹压升高、氧耗增加，容易诱发心绞痛、心梗。所以老年人可以通过饮食调理，多吃蔬菜、水果。增加膳食纤维，适当运动，养成定时排便的良好习惯。

二、老年人要注意三个半分钟，三个半小时

1、三个半分钟。醒来不要马上起床，在床上躺半分钟；起来后坐半分钟；两条腿下垂在床沿再等半分钟。经过这三个半分钟，大脑不会缺氧，心脏不会骤停，减少了很多不必要的猝死、心梗及脑中风。

2、三个半小时。早上起床运动半小时，如快走，打太极拳等，因人而异，运动要适量；中午睡半小时，老年人早上起得早，中午需要适当休息，要使心脏受到保护；晚上漫步行走半小时，减少心梗及高血压的发病率。

三、老年人疫情防控健康提示

1、尽量减少外出，不串门、不聚会，避免去人群密集的公共场所，减少与外人接触。

2、必须外出时，要做好个人防护，特别是进入公共场所时，要戴好口罩、保持距离。

3、注意呼吸礼仪，咳嗽、打喷嚏时，用纸巾捂住口鼻；没有纸巾或来不及的情况下，使用肘部遮挡口鼻。

4、外出回家后要立刻洗手。做饭、吃饭、照顾孩子前也一定要认真洗手。

5、保持家中空气流通，每天开窗通风2~3次，每次半小时。

6、注意合理膳食，保证充足睡眠，做自己感兴趣的事情，充实生活，放松心情。

来源《生命时报》

寒露养生：防寒保暖 养护肠胃

寒露是农历二十四节气之中的第17个节气。《月令七十二候集解》：“九月节，露气寒冷，将凝结也。”

节气养生：防寒保暖，养护肠胃

寒露过后，进入秋收的尾声，气温下降很快，低温与冷风往往会对田间最后阶段的收成产生影响，也很容易造成风寒侵体，这便是俗语所谓的“寒露风”。寒露过后，天气寒冷，老人、儿童和体质较弱的人群要注意防寒保暖，逐渐增添衣服。俗话说“春捂秋冻”，秋天适度经受些寒冷有利于提高皮肤和鼻黏膜的耐寒力，但老年人和各种慢性疾病患者，则要注意防寒保暖，防止“冻”出病来。换季穿衣服最好厚薄搭配，以保暖为主，“不穿单衣”也是寒露养生的重要一点。

节气饮食：养阴防燥、润肺益胃

寒露后，雨水渐少，天气干燥，昼热夜凉。许多人会出现中医学所说的“凉燥”症状，即咽干、皮肤干燥等。寒露时节养生与秋分不同，寒露养生最主要的是预防“凉燥”，应从养阴防燥、润肺益胃方面入手。在饮食上少吃辛辣、香燥、熏烤等食品，宜多吃些银耳、萝卜、莲藕、百合、沙参等有滋阴润燥、益胃生津作用的食物，遵循“春夏养阳，秋冬养阴”的四时养生理论。

寒露时节，早餐宜吃温食，不妨喝点热粥，如甘蔗粥、玉竹粥、沙参粥、黄精粥等，粥中粳米、糯米均有很好的健脾胃、补中气的作用。中老年人和慢性病患者可视情况适当吃些红枣、莲子、山药、鸭、鱼等。同时室内要保持一定的湿度，注意补充水分。**来源：学习强国**

怎样为小儿煎中药？

随着对使用抗生素的控制和人们对中药在治疗小儿常见病多发病过程中的优点越来越被家长们所重视，因此要求使用中药的人越来越多，那么怎样煎中药，怎么煎效果好，好多家长都不太了解。今天就由位于宝丰步行街北头东侧的陈君霞诊所陈医师给我们详细介绍。

陈医师说，煎中药最好用砂锅，如没有砂锅可用搪瓷器具，但注意破损部位的金属不能接触药液，不要用铜锅、铝锅或铁锅。煎药前洗净砂锅把药放入，加自来水没过药面1厘米，如水加得过多，小儿服药量太大有困难，水太少有的药没有浸到水起不到作用。砂锅外面应保持干燥，因外面潮湿加热后容易爆裂。煎药时，开始不要火力过猛，应慢慢加热直至煮沸后改用文火继续煮沸10~15分钟，然后停火，过滤出的药液为第一煎。再如此反复煎一次，把两次煎好的药液混合后分次服用。

陈医师说，煎药过程中还应注意中药的性味不同，有的需久煎才能出汁，如牡蛎、赭石等应先煎；而麻黄、桂枝、薄荷等解表药久煎会丧失药性，因此要后煎；有些药物，如羚羊、水牛角、人参等要多煎、复煎才能更充分利用其药性；补气、补血等滋补性药应文火慢慢煎熬，每次半小时以上才能使它的药性发挥。如果药物煎“煳”了，应当废弃，另行配制。因为煎煳的中药有效成分已被破坏，不但不能起治疗作用，甚至会起相反作用。如大黄短煎可有泻火、凉血、活血祛瘀用，而煎煳了则有止血作用。因此煎药方法是否适当，对疗效有很大影响。煎好的药液不要放置时间过久，因为放置过久会发生沉淀反应，影响药物效果。**（真真）**