

近期流感 99%以上是甲流

医生:48小时内用药效果最佳

1月2日,中国疾病预防控制中心2024年第52周流感监测周报显示,在南方省份和北方省份检测到的流感病毒阳性标本中,甲型H1N1流感占比99.6%。记者检索发现,早在2024年第48周开始,甲型H1N1流感在南方省份和北方省份的流感样病例合计占比在99%以上。

“甲流作为最常见的上呼吸道感染疾病,在这一时间段流行属于正常现象。值得注意的是,今年由流感引发的重症肺炎比例略高于往年,但整体占比还是比较低的。”1月3日,上海市肺科医院呼吸科主任胡洋告诉记者,相较于普通感冒,甲流会表现出更明显的全身症状,如显著的全身酸痛、高烧、全身乏力、头痛和食欲不振。

胡洋表示,治疗甲流的重点在于缓解症状,包括退热、止痛、止咳和化痰。早期使用特定抗流感药物可以缩短病程,一些药物见效较快,但大多数情况下病情仍需经历一定的发展过程。

“确诊甲流后,患者越早用药效果越好。一般而言,感染甲流等呼吸道疾病后5日内用药有效,48小时内用药效果最佳。”1月3日,武汉市肺科医院呼吸二病区负责人杨澄清对记者说,针对甲流等疾病的发展特点,临床初步诊断为甲流的患者,可以采用抗原检测或核酸检测的方式来进行确诊。

如何防范甲流等呼吸道疾病?杨澄清提醒:1.重症高危人群应及时接种疫苗;2.保持良好的个人卫生习惯;3.在人流密集或流感传播风险高的地方,应注意佩戴口罩,高危人群在流感季节应尽量避免前往人多的场所;4.保持健康规律的生活和饮食,以增强免疫力。(据人民日报健康客户端)

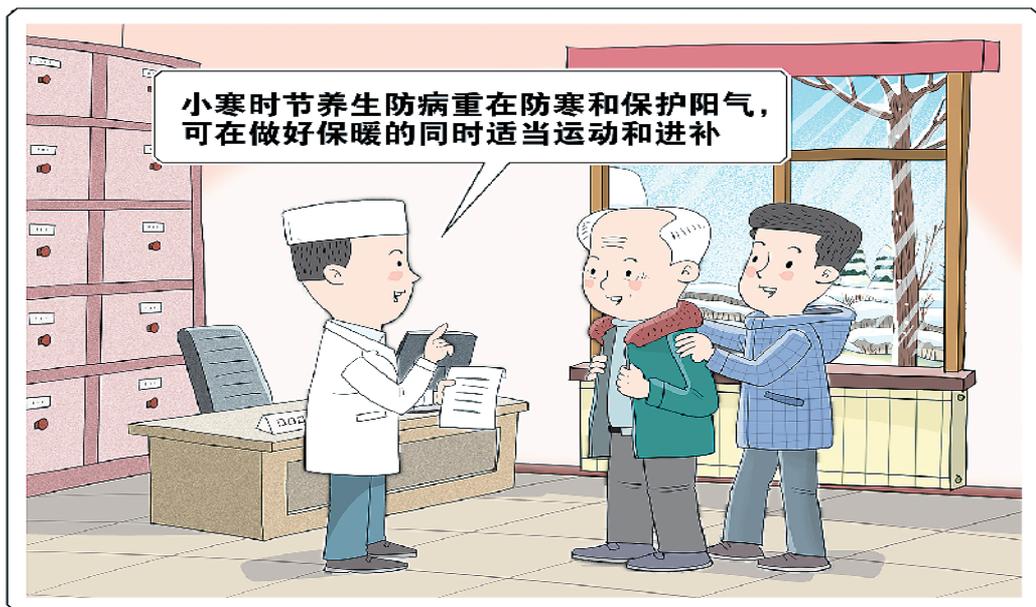
呼吸道传染病高发



近期呼吸道传染病高发,其中流感病毒阳性检出率上升明显。对此,在国家卫生健康委1月5日举行的新闻发布会上,专家表示,目前儿童呼吸道感染仍以病毒和肺炎支原体为主,其中病毒以流感病毒为主。

新华社发 徐骏 作

本版组稿 李鹤



小寒时节话养生

新华社发 朱慧卿 作

电吹风使用不当易伤发

洗完头发后,许多人常面临两个选择:是让头发自然风干,还是用电吹风快速吹干?

每天使用电吹风,头发会怎样?

每天都用电吹风吹干头发,会对头发有什么影响?2011年,韩国延世大学研究人员发表了一项关于“电吹风对头发影响”的研究。研究发现,如果电吹风使用不当,会使头发变得粗糙、干燥等。

研究人员将同样的头发分成5组进行测试:

- 1.不处理(对照组);
- 2.不用电吹风,自然风干(室温为20℃);
- 3.电吹风和头发保持15厘米的距离,吹60秒(加热温度为47℃);
- 4.电吹风和头发保持10厘米的距离,吹30秒(加热温度为61℃);
- 5.电吹风和头发保持5厘米的距离,吹15秒(加热温度为95℃)。

头发吹干后,使用电子显微镜等设备分析头发水分含量和颜色。

最终,研究有了几个发现:

- 1.随着温度的升高,头发表面的损伤加剧,但皮质层(毛发的中间部位)未受损。
- 2.自然风干组头发细胞膜复合物受损,各组头发水分含量均有下降(细胞膜复合物像是头发内的“粘合剂”,将头发表皮细胞和皮质层细胞“粘”在一起,把水分和养分紧紧地锁在头发内部)。
- 3.在环境温度和95℃高温条件下,头发干燥10次后颜色变浅。
- 4.使用电吹风持续吹头发,比自然风干对头发表面的损伤大。如果电吹风和头发保持15厘米左右的距离,并来回移动电吹风,则比自然干燥对头发的损伤小。

这样干发会让头发变脆、发黄——

不正确的干发方式确实会损伤发质。如果每次吹头发时电吹风的温度都很高,头发就会变得干燥、分叉、易断……

- 1.干燥粗糙。

电吹风产生的高温和强风会使头发的毛鳞片受损,毛鳞片受损之后,头发表面会变得毛糙,并进一步造成发质损伤。

2.脆弱易断。

高温还会破坏头发角质蛋白中的二硫键,使角质蛋白变性。这也是经常使用电吹风之后,头发会变得脆弱、易断的主要原因。

3.头发发黄。

头发中的黑色素会在高温下遭到破坏,黑色素遭到破坏之后,头发就容易发黄。

那是不是自然干发最好?事实并非如此。正如研究中指出的,自然风干组的头发细胞膜复合物会受损,而且湿着头发入睡、外出,对健康也不利。湿发的毛鳞片是张开的,毛鳞片会因为摩擦而受损。

正确吹干头发,记住以下几点:

- 1.先用毛巾吸干头发上的水分。
用毛巾将头发上的多余水分轻轻吸干,不要大力揉搓。等头发半干时,再使用电吹风完成最后的吹干或造型。
- 2.控制电吹风的距离。
电吹风尽量远离头发,正如研究中指出的,尽量让电吹风和头发保持15厘米左右的距离。
- 3.电吹风温度低一点。
避免总是使用电吹风的热风挡和大风力来吹干头发,尽量使用凉风挡和小风力,遵循“吹出来的风不烫皮肤”的原则,并且避免长时间对着头发和头皮的同一部位吹风。
- 4.要注意顺序和方向。
吹头发时,先吹干发根,再吹干发尾,尽量顺着头发生长的方向吹。
- 5.控制吹头发的时间。
吹头发的时间不要过长,时间过长会导致水分过多流失,使头发变得干枯。吹至发丝全部分开,摸起来有一丝湿润就行。热风吹完后可以转至凉风继续吹至全干,也可以等头发自然干透。

(据《健康时报》)