

国家卫健委告诉你 为啥要接种流感疫苗？

国家卫健委10月16日发出通知，要求各地做好2021—2022年流行季流感防控工作，并就公众关心的相关热点问题答疑。



一、为什么要印发《关于做好2021—2022年流行季流感防控工作的通知》？

目前，全球新冠肺炎疫情仍处于高位水平，境外疫情输入我国的风险持续存在，特别是新冠病毒变异株的不断出现给疫情发展带来更多的不确定性。2020—2021年流行季流感总体处于较低流行水平，但学校、托幼机构等重点场所仍有聚集性疫情发生。

2021年3月以来，南、北方省份流感活动高于2020年同期水平，且9月份以来南方省份流感活动水平呈明显上升趋势，今冬明春新冠肺炎疫情与流感等呼吸道传染病出现叠加流行的风险依然存在，防控工作的复杂性和难度增加。为深入贯彻落实党中央、国务院决策部署，保护广大人民群众身体健康，国务院应对新型冠状病毒肺炎疫情防控联防联控机制综合组印发

通知，指导各地做好2021—2022年流行季流感防控工作。

二、为什么要接种流感疫苗？

每年接种流感疫苗是预防流感最有效的手段，可以显著降低接种者罹患流感和发生严重并发症的风险。

流感病毒易发生变异，为匹配不断变异的流感病毒，世界卫生组织在多数季节推荐的流感疫苗组份会更新一个或多个毒株，疫苗毒株与前一个流行季完全相同的情况也存在。为保证接种人群得到最大程度的保护，即使流感疫苗组份与前一个流行季完全相同，考虑到多数接种者的免疫力会随时间推移逐渐减弱，流感疫苗还是需要每年接种。

三、流感疫苗接种的重点人群有哪些？

原则上，6月龄及以上所有愿意接种

流感疫苗并且没有禁忌证的人都可以接种流感疫苗。

为尽可能降低流感的危害和对新冠肺炎疫情防控的影响，《中国流感疫苗预防接种技术指南（2021—2022）》推荐按照优先顺序对重点和高风险人群进行接种，包括：医务人员，大型活动参加人员和保障人员，养老机构、长期护理机构、福利院等人群聚集场所脆弱人群及员工，托幼机构、中小学校等重点场所人群以及60岁及以上的居家老年人、6月龄—5岁儿童、慢性病患者、孕妇等重点和高风险人群开展接种。

四、流感疫苗与新冠病毒疫苗是否可以同时接种？

目前流感疫苗与新冠病毒疫苗同时接种免疫原性和安全性影响的研究仍在进行，参照我国《新冠病毒疫苗接种技术指南（第一版）》，原则上建议流感疫苗与新冠病毒疫苗接种间隔应大于14天，具体情况分为：

- 1.可在接种流感疫苗14天以后接种新冠病毒疫苗；
- 2.或者在完成新冠病毒疫苗全程接种程序14天后接种流感疫苗；
- 3.或者在两剂新冠病毒疫苗之间接种流感疫苗，即在接种第1剂次新冠病毒疫苗14天后接种流感疫苗，再间隔14天后接种第2剂次新冠病毒疫苗。

需要注意的是选择两剂新冠病毒疫苗之间接种流感疫苗，需遵循新冠病毒疫苗接种剂次和间隔的要求。

五、除接种疫苗外，还有哪些防护措施可以预防流感？

保持良好的个人卫生习惯也是预防流感、新冠等呼吸道传染病的重要手段，包括：戴口罩；勤洗手；在流感流行季节，尽量避免去人群聚集场所；出现流感症状后，咳嗽、打喷嚏用纸巾、毛巾等遮住口鼻然后洗手；尽量避免接触眼睛、鼻或口。

家庭成员出现流感患者时，要尽量避免近距离接触，尤其是家中有老人与慢性病患者时。当家长带有流感症状的患儿去医院就诊时，应同时做好患儿及自身的防护（如戴口罩），避免交叉感染。学校、托幼机构等集体单位中出现流感样病例时，患者应居家休息，减少疾病传播。

据新华网

五个信号催你查血糖

糖尿病患者率逐年升高，我国成年人群糖尿病患病率超过10%。在糖尿病早期，临床症状往往缺乏典型的口渴、多饮、多尿和消瘦的表现，容易被人们忽视。身体出现以下五个信号时，就需要引起重视，赶紧检测血糖是否正常。

吃完没多久就饿了。正常情况下，人体在餐后30分钟为胰岛素分泌的早期高峰（即早时相），可以迅速抑制血糖升高；后面胰岛素会维持一个高于空腹水平但低于峰值的分泌（即晚时相），在餐后3小时左右逐渐降至餐前水平。而2型糖尿病患者胰岛素分泌延迟，会出现“晚高峰”，因此，在2型糖尿病早期甚至糖尿病前期时，即使餐后血糖已降至正常，但晚时相的胰岛素还处于较高水平，可导致血糖快速下降，甚至低于正常值，使患者餐后2—3小时出现饥饿、心慌、手抖、大汗等低血糖反应。减少饮食中碳水化合物比例，特别是易消化吸收的粥、汤面等，或少食多餐，都可改善餐后低血糖症状。

尿量增多，咽干舌燥。葡萄糖是渗透性物质，有利尿作用。人体血糖升高，可引起尿量增多，身体水分减少，继而导致咽干舌燥、饮水量增加。如果出现多尿、口干、多饮的情况，可能是身体提醒需要去医院检查血糖的信号。

体重下降。胰岛素不足会使机体无法转化利用多余糖分，导致体内血糖升高，还会增加脂肪和蛋白质的分解，引起体重下降。无论是否肥胖，如果短时间内出现无明显诱因的体重下降，并伴有多饮多尿症状，则需警惕糖尿病的发生。

皮肤瘙痒。血糖过高会刺激神经末梢，使患者产生皮肤瘙痒的感觉；而且，血液中葡萄糖含量增多既能引起渗透性利尿，还能使血渗透压高于周围组织液，导致其中的水分向血液转移，从而使患者汗液减少、皮肤干燥，加重皮肤瘙痒的症状。这种情况可以通过控制血糖、外涂润肤乳、补充维生素及营养神经等方法改善。此外，糖尿病患者的免疫力较低，可能出现真菌、细菌等皮肤感染的情况，也会表现为皮肤瘙痒，需要去医院进一步诊治。

视力变差。血糖过高时，负责调节人体视物远近的晶状体中水分会增多，其渗透压会发生改变，从而导致晶状体变凸，可能引起一过性近视，表现为视力变差。血糖改善后，这一症状可以好转。部分患者在长期高血糖得到控制后，也有一过性视力下降的情况，随着血糖平稳，会逐渐恢复正常，无需担心。此外，长期高血糖可能引起很多眼部并发症，包括糖尿病视网膜病变、黄斑水肿、白内障、青光眼等，因此当出现视力变差时，应及时到医院完善血糖和眼科检查。

据新华网

饮食多甘润 常做保健操

深秋重点护好鼻

“自秋分至立冬，阳明燥金主之”。燥有二义，秋分前之燥，尚邻于夏，故为干热之燥；秋分后之燥，已邻于冬，乃清寒之燥。中医认为，秋季寒燥先使肺受邪，鼻子作为人体与空气打交道的第一道关口，外与自然界相通，内与肺部相连，是防止致病微生物、灰尘及各种脏物侵入的第一道防线。

中医称鼻为“明堂”，《素问·五脏别论篇》曰：“故五气入鼻，藏于心肺，心肺有病，而鼻为之不利也。”《灵枢·口问》篇曰：“口鼻者，气之门户也。”可见鼻的功能之一是气出入人体的门户，是五气入藏于心肺的通道。秋季燥气当令，极易侵犯人体而耗伤肺之阴津，肺朝百脉，功能失常则可导致脉络损伤，使血液不循常道，或上溢于口鼻诸窍，出现鼻干、鼻痒、鼻出血等症状。如何在秋季养

护好鼻子，中医外治法效果不错。

冷敷法。以冷水浸湿毛巾或冰袋敷前额或颈部，血液遇寒凉而凝泣，流动减缓，故可减其涌溢之势，而达到止血的目的。

引导法。将双足浸于温水中，或将大蒜捣烂，敷于足底涌泉穴（位于足掌的前1/3处，脚趾弯曲时的凹陷处）上，有引热下行、减少上炎作用，可缓解鼻干、鼻出血等问题。

滴鼻法。香墨（一种消肿止血的中药）浓研，滴入鼻中，按压鼻子，使其均匀黏附在鼻黏膜上。

眼下，还有一种鼻病非常普遍，那就是过敏性鼻炎。《医方辨难大成》记载：“鼻窍属肺，鼻内属脾”；《灵枢·本神篇》则认为“肺气虚则鼻塞不利”。中医认为，秋季过敏性鼻炎发作主要是由于肺脾气

虚、腠理疏松，风寒之邪乘虚侵入，导致肺失宣降、津液凝滞所致，典型表现是鼻塞、流清涕等。中医治疗以治本为先，通常以补肺、脾、肾为主，温补肺气、健脾益气、温补肾阳，达到增强机体抵抗力、祛风散寒的目的。过敏性鼻炎的人群，秋分后除了要多吃甘润食物，还可常做一套“鼻保健操”。

第一节：用双手食指指腹从鼻根部沿着鼻梁，自上而下，轻轻按摩四个八拍。

第二节：沿鼻子绕颧骨周围按摩四个八拍。

第三节：点按迎香穴，做四个八拍。

第四节：先将双手手掌搓热，然后捂在鼻子和双眼上，热敷两个八拍，再轻轻地拍打两个八拍。

通过以上鼻部按摩，可刺激鼻部血管，使其扩张，加快血液循环，增强鼻部抵抗力，起到预防鼻炎发作的作用。 据新华网