

《习近平总书记关于党的建设的重要思想概论》出版发行

为深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想,进一步把习近平总书记关于党的建设的重要思想领会深、把握准、落到位,中央组织部组织编写了《习近平总书记关于党的建设的重要思想概论》(以下简称《概论》)一书,已由党建读物出版社出版,近日在全国发行。

党的十八大以来,习近平总书记围绕建设什么样的长期执政的马克思主义政党、怎样建设长期执政的马克思主义政党的重大时代课题,突出全面从严治党这个主题主线,提出一系列管党治党、兴党强党的新理念新思想新战略,形成了习近平总书记关于党的建设的重要思想。

据新华社

流感不吃药,多吃维C扛一扛……

这些预防流感的方法靠谱吗?

根据各地疾控中心的监测和预警信息,目前全国多个省份的流感活动水平较高,流感病例明显增多。专家表示,今年流感已经进入流行高峰。网络上出现了很多相关文章教你如何防治流感。这些关于防治流感的说法靠谱吗?

流感不吃药,扛一扛就能好?

北京市呼吸疾病研究所所长、首都医科大学附属北京朝阳医院副院长童朝晖介绍,所谓“扛一扛就能好”并不靠谱。青壮年患有流感,如果发烧持续不退,同时出现咳嗽、咳黄痰,也要去医院就诊。有的会合并一些其他的感染,包括细菌感染,这个时候要引起注意。

多吃维生素C能预防流感

首都医科大学附属北京儿童医院呼吸中心办公室主任徐保平介绍,维生素C是重要的营养物质,如果人体内缺少,人就容易得一些疾病,但它对防治感冒或者流感是无效的。

板蓝根对预防流感有奇效

童朝晖表示,板蓝根这一类的中药,起到清热解毒的作用,能够减轻症状,但它是否能抑制病毒复制,至少目前没有医学证据。

甲流和普通感冒差别不大

流感的全名叫流行性感冒,当前主要以甲型流感为主。那么,甲流和普通感冒有什么区别呢?

童朝晖介绍:流感是全身的症状比较重,比如高热、嗓子疼,浑身肌肉酸疼;普通感冒往往是体温会低一些,可能38℃甚至38℃以下,会打喷嚏、流鼻涕、鼻子不通气,以局部的症状为主。

儿童与大人的症状一样

徐保平介绍,儿童患流感后,消化道症状相对较重,有一部分孩子可能是首发症状,先出现恶心呕吐,而不是先出现高热寒颤的呼吸道症状。

新生儿和婴幼儿的流感症状相对不典型,甚至体温不高,但如果出现呼吸暂停、嗜睡、不吃奶等症状,也要警惕“流感”中招。

2024年12月发布的最新版《儿童流感诊疗及预防指南》中明确,目前我国获批临床使用的流感儿童用药,只有两类四种药。一类是神经氨酸酶抑制剂,奥司他韦、扎那米韦和帕拉米韦;一类是RNA聚合酶抑制剂,玛巴洛沙韦,其他的药物儿童都不能使用。

全年龄阶段儿童可以使用的药物就是奥司他韦,早产儿也可以使用。其他药都是有年龄限制,比如,玛巴洛沙韦5岁以上可以使用。

打了流感疫苗,就能“一劳永逸”?

接种疫苗是预防流感最有效的手段,可以显著降低患流感的概率以及减少严重并发症的风险。特别是对于孕妇、6个月至5岁的儿童、老年人和患有基础疾病等高危人群,以及医务工作者,推荐每年秋季接种一次流感疫苗。

那么流感疫苗如何起作用?是不是打了疫苗就能“一劳永逸”?童朝晖解释说,流感病毒有不断变异的特点,可能会产生毒株。因此,WHO(世界卫生组织)会不断更新推荐的流感疫苗毒株,这是科学预测的过程。一般来说,流感疫苗与流感流行毒株匹配比较好,具有良好的保护力,但预测不能保证100%正确率,也存在流感疫苗毒株和流行毒株不匹配的情况,影响流感疫苗的保护效果。

疫苗接种后,身体需要一段时间来产生足够的抗体,一般灭活疫苗需要2至4周,减毒活疫苗需要3至5天。如果在体内产生足够的抗体之前,就遭遇了流感大军的侵袭,也会出现感染流感病毒的情况。

此外,身体接种流感疫苗1个月后,各项疫苗诱导的抗体水平达到高峰,3个月左右开始下降,接种6个月后,抗体水平高于接种前,接种1年后显著下降。

据央视新闻

专家提醒

患流感拖延治疗 当心引起并发症

近日,中国疾控中心监测数据显示,当前全国流感病毒阳性率上升,尤以甲流多发。专家提醒,如遇流感应及时就医用药,拖延治疗可能导致病情恶化,引发并发症。

天津市第一中心医院感染性疾病科主任周倩宜提示,应抓住治疗黄金期,流感病毒在感染初期会迅速繁殖,感染后48小时内是治疗的黄金时期。“在这个阶段,及时使用抗病毒药物可以有效抑制病毒复制,减轻症状,缩短病程。”

周倩宜说,流感若未及时治疗,可能会导致病情加重,引发中耳炎、鼻窦炎、支气管炎、败血症等并发症,以及肺炎、心肌炎、神经性损伤等严重并发症。对于儿童、老年人、慢性病患者等高危人群,引发并发症的风险更高。

据新华社

