

# 冬季忧郁症



## 服务健康

情绪低落、思维迟缓、焦虑烦躁……秋冬季节，有的人会出现爱发脾气、焦虑、不愿和周围人接触交往等特征。地区第一人民医院临床心理科援疆专家王水洪提醒，这很有可能是季节性情绪失调。

王水洪表示，临床上一般把情绪随着季节变化而发生转变的疾病称为季节性情绪失调，也就是“悲秋综合征”“冬季忧郁症”，它们并非专业医学

术语，而是对一种综合症状的描述。

为什么常在秋冬季情绪失调呢？王水洪说，秋冬季节气温下降、光照减少，人体生物钟不能适应日照时间缩短的变化，便会出现生理节律紊乱和内分泌失调，进而引发情绪与精神状态紊乱。特别是一些心思细腻敏感的人，心中常易触发凄凉、孤独之感，导致精神消沉、思维迟钝、倦怠乏力等症状。

王水洪介绍，季节性情绪失调常见于三类人群：一是久坐办公室，很少有户外活动的人；二是性格悲观，内心敏感细腻的人；三是处于特殊时期的人，比如青春期的孩子、老年人、孕产妇或更年期的女性。季节性情绪失调

# 情绪不佳 小心“冬季忧郁症”

的女性患者较多。

“与普通抑郁相比，季节性情绪失调往往更具隐蔽性，不易被发现。”王水洪说，与普通抑郁出现食欲不振、失眠的情况相反，秋冬季情绪失调更多的表现为食欲旺盛、昏昏欲睡。

“轻度的季节性情绪失调往往可以通过自我调节自愈，而一旦季节性情绪失调加重，影响到正常的生活及工作，就需要及时采取措施进行专业治疗。”王水洪提醒，心理疾病与身体疾病一样，随着时间的推移，越晚干预治疗难度越大。在“情绪病”高发时段，要提高自身对抑郁等不良情绪的认识能力。当发现自己可能出现季节性情绪失

调时，最重要的是正确认识自己的情绪。

如何预防季节性情绪失调？“运动可以帮助身体更好地适应气候变化，缓解压抑紧张的情绪，还能改善因长时间工作导致的倦怠乏力。”王水洪建议，可以适当增加室外运动，尤其是天气晴好时，多出去走走，接受光照、调节激素分泌，欣赏美景、转移情志。面对压力时，还可以通过列清单的方式，将待办事项分轻重缓急排序处理。状态实在不好时要允许自己停下来，以免把“弦”绷断。感觉情绪不佳时，可以主动找家人、朋友倾诉，必要时要向专业心理咨询师寻求帮助。

(本报记者 吴智萍 通讯员 曹瀚文)

# 呼吸道感染痊愈后，儿童多久可以接种流感疫苗？

## 专家作答

随着季节变化，儿童呼吸道疾病进入高发期。那么，在呼吸道感染期间，儿童能否接种流感疫苗？痊愈后多久可以接种疫苗？地区疾控中心疾控科科长吐尔洪·木萨针对群众关注的热点问题进行了详细解答。

“儿童呼吸系统和免疫系统正处于发育阶段，体质较弱，如果没有做好保暖措施，很容易着凉，使呼吸道受到细菌、疾病的侵袭，从而引发呼吸道感染。”吐尔洪·木萨说，流感疫苗主要用于预防甲型和乙型流感，当人体感染流感病毒后，流感疫苗会刺激机体免疫系统产生保护性抗体，从而发挥抗流感病毒的作用。接种流感疫苗可以有效降低儿童患流感的风险，减轻流感症状，预防并发症发生。

那么，呼吸道感染期间能否接种疫苗？吐尔洪·木萨表示，患有急性疾病、严重慢性疾病以及发热的患儿，建议待病情痊愈或者稳定控制后再接种流感疫苗。孩子感染了支原体病毒，仍有咳嗽、流鼻涕等呼吸道症状，可延迟接种。因各种原因导致延迟接种疫苗的，应按照相关程序规范完成接种和补种。接种流感疫苗后，通常需2—4周才可以产生足够的保护性抗体。因此，需根据不同地区流感出现的高峰时间和持续时间提前接种流感疫苗，确保孩子在流感高发季节前获得免疫保护。如果已经错过了最佳接种时间，当地已经开始出现流感病毒流行，接种流感疫苗仍可获益，依然建议接种。

吐尔洪·木萨提醒，因为流感病毒非常容易变异，且不同基因型之间缺乏交叉免疫，导致每年流行的流感

病毒不尽相同，因此家长每年都应及时带孩子接种流感疫苗。

如何鉴别疫苗接种后发热与流感发热？“疫苗接种后可能出现发热症状，属于正常现象。”吐尔洪·木萨提醒，发热症状通常会在接种后1—2天内出现，大多在37.5℃以下，仅有少数可能引起38.5℃左右的高热，持续时间一般不超过3天，且很少伴随咳嗽、乏力、胸闷、呼吸急促、喉咙疼痛等其他呼吸道症状。而流感一般表现为急性发病，发热

体温可高达39—40℃，常表现为畏寒、头痛、全身肌肉关节酸痛、乏力、食欲减退等症状，发病3—5天后发热逐渐消退，全身症状好转，但咳嗽减轻和体力恢复需要较长时间。

(本报记者 吴智萍 通讯员 沈新秀)



# 保温杯，你选对了吗？

## 保健课堂

冬天，对“养生一族”来说，保温杯不仅可以泡枸杞，还可以泡茶、泡枣、泡咖啡……但市面上的保温杯种类繁多，我们应该如何选择？如何正确使用保温杯？地区疾控中心主任医师张军辉就此进行了解答。

张军辉介绍，保温杯大多是不锈钢材质，耐高温且保温性能好。不锈钢材料通常分为三种，其“代号”分别是201、304和316。201不锈钢耐腐蚀性不够、锰含量过高，不是食品级材料，属于工业用品材料，大部分用于制作装饰管、工业管和表带等，如果将其作为保温杯的内胆，长时间存放酸性物质可能导致锰元素析出，过量摄入锰会伤身，尤其是会伤害神经系统；304不锈钢是符合国家食品级标准的优质材料，防锈、耐腐蚀；316不锈钢在304不锈钢基础上增加了金属钼，耐腐蚀性更强。因此，我们最好选择标注有304、316等级或“食品接触用”的不锈钢保温杯，安全性和耐腐蚀性都更有保障。

“保温杯虽然方便实用，但并不是任何食材都适宜用保温杯来泡。”张军辉说，用保温杯泡茶不会导致金属铬迁移，也不会对不锈钢材质造成腐蚀。但茶叶通常适宜冲泡，长时间热水浸泡，会破坏茶叶中的维生素，也会降低茶叶的风味和口感。而且，泡茶后如果清洗不及时、不彻底，保温杯内胆上就会附着茶垢，产生异味。在保温杯中装碳酸饮料、果汁以及一些中药，短时间不会引起重金属迁移，但这些液体成分复杂，有的酸性较强，长时间接触可能对不锈钢产生腐蚀，重金属会迁移到饮品中。用保温杯盛装碳酸饮料等产气液体时，注意别盛得过多、过满，避免剧烈晃动，以免气体逸出或杯内压力剧增，产生安全隐患。

张军辉提醒，牛奶和豆浆都是高蛋白饮品，在长时间保温的情况下容易变质。此外，牛奶、豆浆中的蛋白质容易附着在杯壁上，让清洗变得困难。用保温杯盛装牛奶和豆浆，要先用热水对保温杯消毒，并尽快饮用、清洗。清洗时尽量“温柔以待”，不要使用硬刷子或钢丝球，以防刮伤不锈钢表面，影响耐腐蚀性能。

如何选择保温杯？张军辉建议，首先应通过正规渠道购买，避免购买“三无产品”。购买时查看商品材料类型及成分，可以打开保温杯闻一闻，合格产品一般不会有异味；查看内胆、外壁及杯口表面是否光滑，密封圈、吸管等容易接触液体的配件，应使用食品级硅胶；购买后应先进行漏水和保温性能测试，通常保温时间需达到6个小时以上。

(本报记者 吴智萍 通讯员 沈新秀)

## 运动提示

# 冬季运动需注意什么？

冬季适当运动锻炼，能增强抗寒力、免疫力和心肺功能，也能达到控制体重的效果。地区疾控中心副主任朱艳艳提醒，运动的时候要避免方式不当，导致身体出现不适。

那么，冬季运动需要注意什么？“冬季进行锻炼，特别是晨练的时候不宜起太早。”朱艳艳说，过早锻炼气温过低，容易冻伤身体，同时，地面空气中含氧量低，污染物较多，会对身体健康造成影响，建议等太阳出来之后再行锻炼。锻炼的时候不能穿得太单薄，也不能穿得太多太厚，避免影响身体血液循环，注意戴手套、帽子和护耳套防寒保暖。锻炼结束之后，不宜立即烤火或用热水浸泡，应先按摩寒冷部位，否则容易加剧冻疮的发生。

朱艳艳提醒，冬季锻炼之前一定要做热身活动。一般情况下，运动前的热身活动在5分钟左右，但冬季应多花时间做热身，最好达到10—15分钟。热身时最好先做动态拉伸，然后

快走或慢跑等，直到微微出汗、毛孔张开为止，这样能减少运动带来的损伤。

“冬季锻炼之前吃点东西能够增加身体的热量，也能避免空腹进行锻炼出现低血糖。”朱艳艳建议，锻炼前可以喝杯白开水，吃少量流质、半流质食物。由于锻炼后会发热出汗，汗液挥发带走身体的热量，容易使人感冒，因此要及时用温水擦身体，促进血液循环。

此外，冬季运动锻炼不可过于激烈。过于激烈的运动或者运动时间过长，很容易使身体负担加重出现不适。其次，感冒时不要运动，人进行体力活动时，代谢会增强，氧气和营养物质的消耗也会增加，不利于感冒痊愈，反而可能会加重病情。冬季进行锻炼的时候要注意避开突变的天气。寒流过境的时候气温骤然下降或者是刮大风、下大雨、大雾的时候要停止锻炼，气温低、湿度高的时候体温散失，不利于身体健康。

(本报记者 吴智萍 通讯员 沈新秀)



本版图片均来源于网络

本版由地区卫生健康委员会协办

# 儿童患甲流的常见问题

甲流是一种急性呼吸道传染病，冬季和春季易发。儿童是感染甲流的高风险人群，感染率和发病率都比成年人高。全球每年儿童流感发病率约为20—30%，在流感季节甚至可达50%。儿童感染甲流后，可能会将病毒传染给家人，甚至带到学校和社区。甲流主要通过飞沫传播，也可通过黏膜直接或间接接触传播。因此，学校和托幼机构成为流感暴发的主要场所。

## 孩子得了甲流有哪些表现？

### 主要症状

高热，体温可达39—40℃，有畏寒、头痛、全身肌肉酸痛、极度乏力、食欲减退等症状，常有咳嗽、咽痛、流涕或鼻塞，少部分出现恶心、呕吐、腹泻；婴幼儿流感的临床症状往往不典型。新生儿流感少见，但如患流感易合并肺炎，常有脓毒症表现，如嗜睡、拒奶、呼吸暂停等。



### 关注并发症

大多数没有并发症的孩子症状在3—7天缓解，但咳嗽和体力恢复常需1—2周。儿童流感并发症主要包括肺炎、肝功能损害、肾脏损害、中枢神经损害、心肌损害和肌肉损害等。重症患儿病情发展迅速，多在5—7天出现肺炎，体温经常持续在39℃以上，表现为呼吸困难，伴顽固性低氧血症，可快速进展为呼吸窘迫、脓毒症、脓毒性休克、心力衰竭、心脏停搏、肾衰竭，甚至多器官功能障碍。

## 孩子得了甲流如何治疗？

01 轻症甲流儿童可回家口服药物观察，居家护理；重症者需及时住院治疗。

02 对症退热：可口服布洛芬或对乙酰氨基酚对症退热，注意散热，适当减少衣物，可用温毛巾擦拭、洗温水澡等措施物理降温。

03 治疗儿童甲流的药物主要包括奥司他韦、扎那米韦和帕拉米韦。口服奥司他韦可阻止病毒颗粒在人体细胞的复制与释放，是目前治疗流感的首选抗病毒药物。全年龄段儿童的治疗和3个月以上儿童的预防最佳给药时间是流感症状出现48小时之内，儿童使用奥司他韦是安全的。疗程5天，重症可适当延长。

奥司他韦最常见的副作用为胃肠道反应：恶心、呕吐，如孩子口服药物后30分钟内呕吐，需要补充原剂量。

## 是否需要加用抗生素？

孩子得了甲流反复发热，有些家长会问医生要不要加上“消炎药”？一些家长认为只有加上“消炎药”，孩子才能好得更快，心里才会踏实。实际上，孩子如果只是单纯的甲型流感病毒感染是不需要用抗菌药物的(如头孢、阿奇霉素等)。

一般只有以下几种情况，医生才会考虑在抗病毒药物治疗的同时加用抗菌药物：

1. 经过进一步检查明确合并细菌感染；
2. 出现重症流感的早期征象；
3. 早期抗病毒治疗临床好转后病情再次恶化；
4. 应用抗病毒治疗3—5天仍无好转，需合理使用对症治疗药物，避免盲目或不恰当地使用抗生素。

## 感染后如何进行居家护理？

“甲流”的孩子做好居家护理，应该注意以下几点：

1. 尽早隔离，适当开窗通风；
2. 监测孩子体温，及时退热，室内温度不宜过高，避免给孩子“捂汗”；
3. 多补充水分，饮食易消化，有营养；
4. 密切观察病情变化，如出现呼吸困难、嗜睡、烦躁、惊厥、脱水等表现，立即带孩子去医院就医。

