

接种流感疫苗后 四件事需注意

流感季节的到来，给公众健康带来了不小的挑战。流感作为一种具有高度传染性的呼吸道疾病，其传播速度和潜在危害不容忽视。在此情境下，有效接种流感疫苗成为预防流感、守护个人健康与公共卫生安全的重要手段。

流感疫苗种类繁多，包括灭活疫苗、减毒活疫苗、亚单位疫苗和重组疫苗等，每种疫苗都有其特定的适用对象和优势。

在接种疫苗前，有几点需要注意：

接种时间：鉴于流感病毒的季节性流行特点，建议在流感高发季节前完成接种，以确保体内在流感流行前构建起有效的免疫屏障。

接种频率：流感疫苗的保护效果会随时间逐渐减弱，且流感病毒每年都可能发生变异，因此建议每年接种一次流感疫苗，以保持最佳的保护状态。

接种地点：选择正规的医疗机构、社区卫生服务中心或授权的疫苗接种点进行接种，确保接种过程的安全。

接种前的准备与评估：接种前，应告知医生个人的健康状况、过敏史及当前正在服用的药物，特别是免疫抑制剂或抗过敏药物，以便医生评估接种的适宜性及选择合适的疫苗类型。此外，保持良好的身体状态，如充足的睡眠、均衡的饮食和适度的运动，有助于提升疫苗接种后的免疫反应。

接种疫苗后，以下四件事情需特别注意：

观察接种反应：接种后，应在接种地点停留观察30分钟，以便及时发现并处理可能出现的过敏反应。

接种部位护理：接种后24小时内避免剧烈运动和沐浴，保持接种部位干燥和清洁，以降低感染风险。

健康监测：接种后，应密切关注个人的健康状况，如出现异常发热、皮疹、呼吸困难等症状，应及时就医。

继续采取预防措施：即便接种了流感疫苗，仍需保持良好的个人卫生习惯，如勤洗手、戴口罩、避免与流感患者密切接触等，以减少感染和传播的风险。

(据《大河健康报》)

重点人群防护好



寒潮低温和雨雪天气，这三类重点人群要格外做好防护

中国疾控中心发布健康提示，进入冬季冷空气活动频繁期，伴随而来的安全健康影响不容忽视，重点人群要做好健康防护。专家表示，有三类重点人群要格外做好防护，包括敏感人群，如老年人、婴幼儿、孕产妇等；患有基础性疾病、行动不便的人群，如心血管疾病、慢性呼吸道疾病、糖尿病及肾脏疾病患者等；特定职业人群，如司机、快递员、外卖员等户外工作者。

新华社发 朱慧卿 作



本版组稿 李鹤

关于压力性尿失禁，您了解多少？

压力性尿失禁，指的是在大笑、打喷嚏、咳嗽等腹压突然增加的情况下，尿液不自主地从尿道流出，这是女性最为常见的尿失禁类型。千万别把这种“不小心尿出来”的现象视为上了年纪的正常表现，这其实是压力性尿失禁的典型症状，而这种病症正困扰着越来越多的女性。虽然它不会对患者的生命构成直接威胁，但会严重影响女性的生活质量，甚至可能导致社交障碍和心理问题。

哪些因素会引发压力性尿失禁？

生育：生育次数与尿失禁的发生率呈正相关。

年龄：随着女性年龄的增长，盆底肌肉松弛、雌激素水平下降导致尿道黏膜萎缩，尿失禁的患病率逐渐上升。

盆腔脏器脱垂：压力性尿失禁与盆腔脏器脱垂紧密相关，两者常同时存在。

其他因素：肥胖和长期便秘也是该病的诱因。

如何判断压力性尿失禁的症状及严重程度？

根据临床症状，压力性尿失禁可分为三度：

轻度：一般活动时及夜间无尿失禁，仅在腹压增加时偶发尿失禁，无需使用尿垫。

中度：腹压增加及起立活动时，尿失禁频繁发生，需要使用尿垫。

重度：起立活动时或卧位体位变化时出现尿失禁，严重影响患者的生活质量及社交活动。

非手术治疗：包括生活方式指导和健康教育，以及盆底肌肉锻炼，如凯格尔运动。持续3个月的肌肉锻炼可以明显改善盆底功能，尤其适用于轻中度患者。

手术治疗：对于重度患者，手术治疗是更好的选择。目前公认的“金标准”术式包括耻骨后膀胱尿道悬吊术和阴道无张力尿道中段悬吊术，均为盆底微创手术，创伤小、恢复快、远期复发率低。

其他治疗方式：包括电刺激治疗、生物反馈治疗、针灸疗法等，均应在专业医师指导下进行。

如何预防压力性尿失禁？

调整生活方式：保持规律饮食、充足睡眠、适量运动等健康生活习惯，以维持身体健康状态。

锻炼盆底肌肉：增强盆底肌群的力量和张力，提高对尿道口的控制能力。

控制体重：保持正常体重有助于降低腹部及盆腔内脏器对盆底组织的压力，减少尿失禁风险。

避免摄入引起膀胱刺激的食物：如咖啡因和酒精，它们会增加排尿次数，提高尿失禁的发生概率。

压力管理训练：学习有效应对生活中的压力源，有助于缓解压力带来的生理反应，从而减少尿失禁发生的可能性。

压力性尿失禁不仅影响患者的生活质量，还可能导致患者产生焦虑情绪。由于患者往往羞于启齿，该病可能得不到及时治疗。因此，一旦出现漏尿症状，请及时就医接受专业治疗。

(太康县人民医院 刘园园)

如何治疗压力性尿失禁？