



3月仍处 流感高发季 这样 防护!

记者昨天从部分医疗机构获悉,近期,以甲流为主的流行性感冒病例有所增加。3月8日,国家疾控局发布流感健康提示,近期我国多地出现流感活动水平上升,是由甲型流感病毒中的甲型H1N1亚型所致。3月仍处于流感高发季节。如果流感患者及其他家庭成员出现持续高热,伴有剧烈咳嗽、呼吸困难、神志改变、严重呕吐与腹泻等重症倾向,应及时就医。“甲流”是什么?得了流感,应该怎么治疗?一起来看本期健康问诊带来的防护提醒。

蔡富根/整理

家中出现流感患者怎么办?

什么情况需要就医?



“甲流”是什么?

“甲流”是甲型流感的简称,是由甲型流感病毒感染引起的急性呼吸道传染病。

流感病毒按其核心蛋白可分为甲、乙、丙、丁四种类型。在人群中呈季节性流行的流感病毒是甲型(甲型H1N1亚型和甲型H3N2亚型)和乙型(Yamagata系和Victoria

系)流感病毒。相较于乙型流感病毒,甲型流感病毒在自然界中的宿主众多,更易发生突变或重配,造成其在人群中快速传播,历史上多次大规模暴发的流感都与甲型流感病毒有关。近期我国多地出现的流感活动水平上升就是由甲型流感病毒中的甲型H1N1亚型所致。

流感通过什么途径传播?

流感患者和隐性感染者是季节性流感的主要传染源。流感主要通过空气飞沫传播,也可以通过口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触传播。

接触被病毒污染的物品也可能引起感染。

在人群密集且密闭或通风不良的房间内,也可通过气溶胶的形式传播。

得了流感会有哪些症状?

流感起病急,大多为自限性。主要以发热、头痛、肌痛和全身不适起病,体温可达39~40℃,可有畏寒、寒战,多伴肌肉关节酸痛、乏力、食欲减退等全身症状,常有咽喉痛、干咳,可有鼻塞、流涕、胸骨后不适、颜面潮红、眼结膜充血等。部分患者症状轻

微或无症状。轻症流感常与普通感冒表现相似,但其发热和全身症状更明显。重症病例可出现病毒性肺炎、继发细菌性肺炎、急性呼吸窘迫综合征、休克、弥漫性血管内凝血、心血管和神经系统等肺外表现及多种并发症,甚至死亡。

得了流感,应该怎么治疗?

一般患者在出现症状后,建议居家休息,保持房间通风。充分休息,多饮水,饮食应当易于消化和富有营养。尽量减少与他人接触,以避免传染。治疗重点是缓解发烧、咳嗽等流感样症状,应密切观察患者病情变化,一旦出现持续高热,伴有剧烈咳

嗽、呼吸困难、神志改变、严重呕吐与腹泻等重症倾向,应及时就诊。

5岁以下儿童、老年人、慢性病患者、孕妇或肥胖者更容易出现严重并发症,应尽快就医、尽早在医生的指导下使用抗病毒药物,使用抗生素和激素对流感病毒无效。

家中出现流感患者怎么办?

1.建议患者居家休息。尽量单间居住,保持房间通风,减少与共同居住者的接触机会。

2.患者需注意个人卫生。保持良好的呼吸道卫生习惯,咳嗽和打喷嚏时应使用纸巾、毛巾等遮掩口鼻。

3.密切观察患者和家庭成员的健康状况。一旦患者或其他家庭成员出现持续高热,伴有剧烈咳嗽、呼吸

困难、神志改变、严重呕吐与腹泻等重症倾向,应及时就医。患者去医院就诊时,患者及陪护人员要戴口罩,避免交叉感染。

4.尽可能由相对固定的一名非流感高危人群的家庭成员照顾、接触患者,近距离接触患者时应佩戴口罩。家庭成员,尤其是流感高危人群应尽可能避免与流感患者密切接触。

流感来袭,如何科学预防?

1.做好个人防护

日常注意保持手卫生和咳嗽礼仪等良好卫生习惯。

在流感流行季节,尽量避免去人群聚集场所,避免接触有呼吸道症状的人员,如必须接触时应做好个人防护。

若出现呼吸道症状,应居家休息,进行健康观察,不带病上班、上课;尽量避免近距离接触家庭成员,如须接触时应佩戴口罩;打喷嚏或咳嗽时应用手帕或纸巾掩住口鼻,避免飞沫污染他人,减少疾病传播。前往医院就诊时,患者及陪护人员需要戴口罩,避免交叉感染。

2.保持环境卫生

保持居所清洁通风,对门把手、扶手等重点部位定期清洁与消毒。

3.加强集体单位健康监测

学校和托幼机构应加强校内晨午检和全日观察。出现流感样病例时,患者应居家休息,减少疾病传播。如发生聚集性疫情,应配合落实各项防控措施。

4.尽快接种流感疫苗

接种流感疫苗是预防流感最有效的方法之一,流感季来临前是接种的最佳时期。对于尚未接种流感疫苗的孕妇、老年人、慢性病患者、低龄儿童等高风险人群,在流感疫苗可及的情况下尽快进行接种,仍能起到很好的预防保护作用。

可对症选用中成药

中医更注重对身体的调理。孩子发热后不要慌,可以从以下几个方面来帮助孩子减缓病痛。

●甲流具有传染性,如果孩子有发热、咳嗽等症状,让孩子居家休息,做好一定的隔离措施。

●如果孩子高烧不退、面色青白、手足心凉、胃口太差或有基础疾病,应及时就诊。

●注意补水,发热出汗会带走大量水分,在孩子出现明显口干唇裂之前要让其多喝水,也可以将鲜榨橙汁兑水或者自制柠檬蜂蜜水给孩子喝,不仅补水,还能补维生素C。

●饮食宜清淡、易消化。预防时应增加营养,但感染发热时,反而要饮食清淡,小米粥、青菜蛋汤更容易消化,大鱼大肉会增加内热。

●中药退热也是个不错的选择,还兼顾脾胃。流涕鼻塞周身酸痛证,属风热袭表,可用小儿豉翘清热颗粒、抗病毒口服液等;证属风寒袭表可用小儿感冒颗粒等;伴发热可同服清开灵口服液、小儿柴桂退热颗粒、小儿热速清颗粒等;伴剧烈咽痛可加服蒲地蓝口服液、金振口服液、金莲花颗粒等;伴剧烈咳嗽可服小儿肺热咳喘口服液、蜜炼川贝枇杷膏、小儿止咳化痰颗粒、小儿止咳糖浆等。

●明星药“磷酸奥司他韦”颗粒需饭后服用,且服用要满疗程,但要确诊甲流感染后方可使用。

来源:新华社、《北京日报》等