

医学专家提醒:莫因流感引发意外!

L 日前,因流感引发意外的事件引起社会关注。常见的流感为什么会造成严重后果?如何最大程度防范风险?医学专家给出解读和建议。

要点一:高危人群要警惕

多位医生告诉记者,不同于普通感冒,流感的传染性强,可能导致原有基础疾病加重,并引起肺炎、心肌炎、神经系统损伤等并发症。

因此,医学上认为孕妇、儿童、老年人以及有慢性基础疾病或免疫力低下的人群属于流感高危人群,感染后更容易引发重症,需要格外警惕。这些人群在流感流行期出门可戴口罩,尽量少去商场或集市等人多拥挤、空气不流通的地方。

中国疾控中心病毒病所研究员陈操表示,我国流感流行期大多是在每年11月到次年2月或3月。在流感流行期,家庭和公共场所应做好清洁、消毒,家中如有高龄老人或免疫功能低下的患者,应注意防止

将病毒带回家。

如何判断得了流感还是普通感冒?北京佑安医院主任医师李侗曾表示,流感症状更重、起病更急,往往是38.5°C以上的发热,除了咳嗽咽痛以外,还会有明显的全身症状,如头痛、肌肉酸痛、特别乏力等。

要点二:症状严重快就医

李侗曾表示,得了流感,并不都需要去医院,症状较轻的居家隔离即可,使用一些解热镇痛、祛痰止咳的药物,一般7天左右可以康复。但如果出现39°C以上的高热、使用退热药物效果不佳,或有剧烈咳嗽、呼吸急促、胸闷、憋气等严重症状,或出现剧烈头痛、频繁呕吐、意识模糊,需要及时就医。

北京医院主任医师李晶表示,老年人等高危人群如果

得了流感,也不用慌张。若症状较轻微,只有咽痛、咳嗽、流鼻涕等,可先在家中休息,适当多饮水,清淡饮食,用一些药物缓解症状。一旦出现高热不退、大量浓痰、呼吸困难、精神不振等严重症状,那么一定要抓紧时间到医院就诊,以免贻误病情。

中日友好医院主任医师陈文慧提醒,还要警惕继发感染。有的患者症状已经好转,但再次出现发烧、痰量增多、痰色变化等现象,此时应及时就医。

要点三:对症用药很重要

陈文慧介绍,流感属于病毒感染,在48小时内服用特异抗病毒药,可以起到很好的治疗效果。同时,注意科学的支持治疗,包括合理饮食、注意休息等,能帮助加快康复。

中国疾控中心传染病研

究员王丽萍介绍,耐药性分析结果显示,目前流行的流感病毒对于抗病毒药物是敏感的,药物治疗是有效的。

李侗曾提醒,流感不是细菌感染,抗生素对其无效。居家休息隔离期间,要注意合理用药,避免滥用抗生素。

要点四:每年可接种疫苗

医学专家公认,预防流感最有效、最经济的手段就是接种流感疫苗。虽然接种了疫苗不等于一定不得流感,但可以显著降低发病和发生严重并发症的风险。

由于流感病毒流行株每年发生变异,疫苗也需随之变化。王丽萍介绍,根据相关监测和研究分析结果,我国当前接种的流感疫苗与流行的甲型H1N1亚型病毒株匹配度良好,疫苗接种有效,建议所

有6月龄以上、没有疫苗接种禁忌的人群,每年都接种流感疫苗。

据了解,流感疫苗接种单位常设在社区卫生服务中心、乡镇卫生院或综合医院。卫生健康、疾控部门会公布辖区接种单位名单,公众可就近、就便前往接种。

中国疾控中心病毒病所研究员王大燕表示,疫苗接种后通常需要一定时间来产生具有足够保护水平的抗体,因此,一般建议大家在流感流行期来临前1到2个月,即9月、10月前后接种流感疫苗。

“但对每个个体而言,只要还没有感染,就可以通过接种流感疫苗来预防流感、减少感染、减轻症状、缩短病程、显著降低发展为重症甚至死亡的风险。”王大燕说。

据新华社

应对甲流,中医中药有话说

本报讯(通讯员 苏昱 王霞)近期,甲流来势汹汹,给市民的健康带来不小的挑战。在与甲流的抗争中,中医中药以其独特魅力发挥着显著效果。

甲流和普通感冒虽然有些相似,实则存在明显差异。普通感冒症状相对较轻,通常表现为咳嗽、流鼻涕、打喷嚏等局部症状,一般一周内便可自愈。而甲流往往发病更急,症状更为严重,除了常见的发热、咳嗽、咽痛外,还常伴有头痛、肌肉酸痛、乏力等全身性症状,部分患者甚至可能出现呕吐、腹泻等胃肠道症状。了解这些区别,有助于我们及时发现甲流,采取正确的应对措施。

经过菏泽市第三人民医院多方论证,多名专家达成共识,研究出了专

门针对甲流的中医协定处方——清瘟败毒饮。这一处方凝聚了中医专家们的智慧和经验,根据甲流的病因病机,精选多味中药材,具有清热解毒、凉血化瘀、扶正祛邪等功效。对于缓解甲流症状、缩短病程、促进身体康复有着显著效果。

另外,市三院中医科专家根据中医理论,为大家整理了针对甲流的一些可行性建议。

可饮食调理。合理的饮食是增强免疫力的基础。多食用清淡、易消化且富含营养的食物,如米粥、蔬菜汤等,既能滋养脾胃,又有助于提高身体抵抗力,抵御病毒入侵。

可艾灸保健。艾灸作为传统中医的瑰宝,具有温通经络、散寒除湿、调和气血的功效。通过艾灸特定穴位,可以激发人体正

气,增强免疫力。市三院中医团队指导患者正确进行艾灸,让这一传统疗法发挥最大作用。

可佩戴中药香囊。小小的中药香囊蕴含着大力的能量。该院特制的中药香囊,选用多种具有芳香开窍、辟秽解毒作用的中药材,佩戴在身上,通过口鼻吸入和皮肤渗透,能够起到芳香化浊、预防疾病的效果,为您的健康增添一道无形的防线。

可运动保健疗法。生命在于运动,太极拳和八段锦作为传统养生运动,动作舒缓,刚柔相济。经常练习不仅可以锻炼身体的协调性和柔韧性,还能调节呼吸,增强心肺功能,提升机体免疫力。在甲流高发期,适当进行这些运动,有助于保持身体的良好状态,预防疾病。

节后应逐步调整作息

春节期间,人们日常生活规律有所打乱,加上熬夜、饮食油腻等因素,容易“睡不好”“睡不够”。对此,医学专家提示,假期也要注重调整作息。

“懒觉虽美,但晚起可能打乱生物钟,节后难以调整状态。”北京大学人民医院睡眠医学科副主任董霄松建议,公众春节期间也要尽量保持规律作息,每日睡眠时间控制在7至8小时。

北京中医药大学教授贺娟表示,即使守岁也不建议通宵不睡。如果熬一整宿,对于体弱、睡眠不好的群体身体负面影响较大。“胃不和则卧不安”,晚间减少过多摄入高能量饮食也对入眠有益。

“冬季室温过低易受寒,过高则影响睡眠。建议室温保持在20°C至22°C,儿童和老人可适当调高。”董

霄松说,盖厚被子可能影响呼吸,降低睡眠质量,应选择合适厚度的被子。此外,冬季可适当增加活动量,保持室内通风。

有网友已经在担忧,春节过后上班状态难以调整转换。对此,专家表示,春节后困倦多因作息不规律、饮食油腻、缺乏运动。节后应逐步调整作息,增加运动,避免高热量食物,以恢复精神状态。

睡眠质量差的表现包括入睡困难、睡眠浅、早醒、多梦等,白天可能出现疲倦、注意力不集中、记忆力减退等情况。董霄松建议,若长期存在这些问题,应及时就医。自行长期服用褪黑素助眠不可取,因为褪黑素长期使用可能干扰自身分泌,应在医生指导下服用,杜绝不当使用、滥用。

据新华社