

甲流进入高发季 如何科学认识、有效应对

□吴风港

每年春季是甲流的高发季节,最近一些地方出现了散发病例。什么是甲流?有什么特点?如何治疗和预防?老年人和小孩需要注意什么?日前,国家卫健委组织专家进行了解答。

感染甲流会有什么症状

“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。”北京大学第一医院感染疾病科主任王贵强说,甲流主要通过空气飞沫传播。得了甲流主要症状为发烧、头痛、肌肉关节酸痛、浑身不适,体温可达39~40℃;也有一部分感染者会出现鼻咽喉肿痛、流鼻涕,个别感染者还会出现肠胃型感染,表现为上吐下泻;严重的可能会出现病毒性肺炎,有基础病的老年人感染后可能诱发基础病加重。



今年甲流比往年甲流的症状更重吗

一部分人感染甲流后症状比较重,是否正常?王贵强分析,既往每年都会出现流感流行,很多人都感染过,身体存在一定免疫力,之后再次感染后症状就轻了。感染流感后,短时间内身体会产生抗体,形成一定的免疫屏障。新冠疫情3年多来,绝大部分人防护做得好,没有感染甲流,都是甲流的易感人群,一些人再次感染后症状容易加重。

“抗病毒药物应该在医生的指导下使用。”王贵强说,症状比较重的感染者、有重症高风险的高龄老人和有基础疾病的人群可以使用抗病毒药物治疗。抗病毒药物越早使用越好,在48小时内用上效果最好。抗病毒药物总体安全性很好,但也有些不良反应的问题,比如1岁以下的婴幼儿是不能使用的。使用抗病毒药物之前,最好咨询医生。

“孩子得流感的病程大概在一周左右。”王荃表示,孩子感染流感后,家长不要太着急,要及时给孩子服用治疗流感的药物,然后让孩子多喝水,注意休息,有益于康复。药物起作用一般在48小时后,没有必要多次往医院跑。

感染甲流后,什么情况下需要就医?首都医科大学附属北京朝阳医院副院长、北京市呼吸疾病研究所所长童朝晖提醒,感冒和流感症状有相似的地方,一部分人可能在家里扛着。如果体温超过39℃,全身症状比较严重,比如发热、浑身酸痛,甚至出现咳嗽、气短等情况,应该及时就医。

小孩子特别是婴儿感染甲流,需要家长高度重视。首都医科大学附属北京儿童医院急诊科主任王荃说,对于儿童来说,流感的主要症状为呼吸道感染。但相比成年人,孩子是流感的脆弱人群,特别是2岁以下的孩子。如果孩子发烧超过3天,体温超过40℃,出现呼吸急促、脸色苍白、抽风、精神萎靡,或者出现呕吐腹泻、尿量减少、哭的时候没有眼泪等脱水症状,都要及时去医院就诊。

“抗病毒药物应该在医生的指导下使用。”王贵强说,症状比较重的感染者、有重症高风险的高龄老人和有基础疾病的人群可以使用抗病毒药物治疗。抗病毒药物越早使用越好,在48小时内用上效果最好。抗病毒药物总体安全性很好,但也有些不良反应的问题,比如1岁以下的婴幼儿是不能使用的。使用抗病毒药物之前,最好咨询医生。

“孩子得流感的病程大概在一周左右。”王荃表示,孩子感染流感后,家长不要太着急,要及时给孩子服用治疗流感的药物,然后让孩子多喝水,注意休息,有益于康复。药物起作用一般在48小时后,没有必要多次往医院跑。

“甲流引发重症肺炎的概率很

低。”童朝晖说,从发热门诊情况看,绝大部分甲流感染者是普通症状,需要住院治疗的比例非常低。甲流引发白肺的概率较低。从医学影像上看,白肺是指肺炎浸润肺部的影子超过75%,看起来是白色的。患者可能会出现呼吸困难,往往需要住进重症病房。引发白肺的原因有病毒感染、细菌感染等引起的重症肺炎。

甲流与新冠有可能叠加感染吗

如何预防甲流?童朝晖说,一方面,戴口罩,保持手卫生,注意社交距离,勤通风,是预防流感病毒有效手段。幼儿园、中小学,如果班上有孩子发烧,建议让发烧的孩子回家休息,以免传染给其他孩子。另一方面,接种流感疫苗是最经济、最有效的预防手段,每年秋季是接种疫苗最佳时期。儿童尤其是3岁以下儿童和65岁以上的老年人是甲流的易感人群,应该积极接种疫苗预防感染。小学、托育机构的儿童,经常处于人员集中的环境中,更容易感染甲流,也应该接种疫苗。患有基础疾病的人感染后,可能会导致基础病加重,出现重症,也应该接种疫苗。

家长感染甲流后,如何保护孩子?王荃说,家长在接近孩子的时候,一定要戴好口罩,做好手卫生,最好不要去亲孩子。如果有条件,可以将自己与孩子隔离,比如分开吃饭等。做好物理隔离,可以有效降低孩子感染的概率。



一周漫话

支持单位:市委宣传部
主办单位:市卫生健康委、市科协

孩子感染水痘后,怎么办?

专人照顾患病幼儿



□图/溪红柿

1. 隔离治疗
孩子得了水痘后,应由专人照顾,避免接触其他健康人群。当孩子出现持续高热、咳嗽、烦躁不安、呕吐、头痛时,应及时就诊。

及时开窗通风



2. 勤通风
勤开窗、多通风,少去人流密集、空气不流通的场所。

做好清洁消毒



3. 注意清洁消毒
做好房间、地板、玩具等物品的清洁工作,患儿的衣服、毛巾、被褥及餐具等要根据情况及时消毒。

给患儿剪指甲 避免抓破患处



4. 避免用手抓破患处
保持手部清洁,记得要给患儿剪指甲,避免因抓破患处引起感染。

“阳康”后首个过敏季来临 警惕诱发气道高敏反应

“阳康”后迎来首个过敏季,有不少人反映,自己的过敏症状比以往更加严重了。当前,各地进入花粉季,一些人在感染新冠病毒前,有过敏性鼻炎的打喷嚏、流鼻涕、鼻塞等症状,但很少咳嗽。“阳康”后,再遇到过敏原刺激(如花粉等)时,出现了较为明显的咳嗽,甚至喘息症状。专家提醒,“阳康”后需要格外注意气道高敏反应。

什么是气道高敏反应

气道高敏反应主要是由于在病毒性呼吸道感染、SO₂、冷空气、干燥空气、低渗和高渗溶液等理化因素刺激下使气道反应性增高。

“阳康”后很多人都有较长时间的咳嗽症状,除了感染的可能性外,较为常见的原因因为病毒诱发的气道高敏反应(气道过敏的常见表现)。

首都儿科研究所附属儿童医院副院长谷庆隆指出,对于有过敏性鼻炎症状的病人要格外注意,部分过敏性鼻炎人群在感染新冠病毒前,过敏没有咳嗽类似的状况,“阳康”后过敏出现了较为明显的咳嗽症状,这要警惕

病毒诱发的气道高敏反应,进而易诱发哮喘,这个可能是过敏人群“阳康”后需要格外注意的新症状。

春季防过敏两类人群尤其要注意

对于“阳康”后首个过敏季的预防,专家们给出了几条建议。

花粉过敏人群
建议出门佩戴口罩,避免前往花朵聚集处赏花,以免加重过敏反应。过敏人群应尽量避免在上午10时至下午5时花粉浓度较高时段外出。花粉季内,过敏人群可以“看天”防护,晴朗、微风、气温高的天气有助于花粉浓度升高,明显降雨和4级以上风力有助于花粉浓度下降。

专家表示,花粉过敏最重要的治疗手段是以预防为主。确诊为花粉症的病人可以提前一周使用含有色苷酸钠成分的相关药物,阻止过敏症状发作。

对于有过敏症状且因工作、生活必须暴露在空气和花粉环境中的人来说,北京协和医院耳鼻喉科主任医师蒋子栋建议,该人群可以佩戴鼻腔过

滤器。过敏症状较为严重的患者必须隔绝过敏原。对于今年首发的过敏患者来说,建议首先到专业医院查过敏原,对症治疗。对于常年过敏的患者来说,首先要进行过敏原规避,有条件的患者可以进行脱敏治疗。

有既往春季过敏史的人群
对于一些会在每年春季固定时间出现过敏反应的人群,可以在医生的指导下提前一两周开始使用鼻用激素、抗组胺等抗过敏药物,避免发作后再给药出现效果不佳等情况。

专家提示,如果此次过敏季出现了症状明显加重的表现,如出现明显的眼痒、鼻痒、鼻塞等症状;或者出现了咳嗽症状,特别是运动后加重;或者使用之前使用过的药物不管用等,应尽早就医。

缓解过敏症状试试这些办法

春季过敏最常见的就是过敏性鼻炎,典型症状是流清鼻涕、打喷嚏、鼻塞、鼻痒,如何缓解?

葱白百合水
北京中医药大学中医学教授王

琦介绍,葱白和百合可以缓解“流清鼻涕”的症状。葱白靠根部切3段,每段大约5厘米,百合30克,适量加些生姜、蒜和盐,煮水喝。

按摩三穴位
王琦表示,也可以通过按摩迎香穴、鼻通穴和上星穴来缓解过敏症状。具体方法:用食指指腹顺时针、逆时针各按揉迎香穴(鼻翼两侧)80次,可通鼻窍,散郁热;用拇指和食指放在鼻通穴(迎香穴上方紧挨着)上下点按;用筷子一头点按上星穴(发际正中上一寸),可通鼻窍,升清降浊,治疗流涕。

盐水洗鼻
北京大学第三医院耳鼻喉科副主任医师宋昱表示,还可以通过鼻冲洗的方法进一步减少鼻腔过敏原的含量,减轻症状。200毫升温开水中加入约3克左右盐,搅拌均匀,用大号注射器抽取盐水,头偏向一侧,从上方鼻孔冲入盐水,从另一侧流出。如果购买专门的鼻腔冲洗装置,效果会更好。定期洗鼻还能有效防止鼻炎复发。盐水洗鼻对过敏性鼻炎、鼻窦炎、单纯的慢性鼻炎、干燥性鼻炎、药物性鼻炎、萎缩性鼻炎等效果较好。(本报综合)

世界青光眼周: 关注青光眼 专家提示早诊早治

新华社北京电(记者 李恒)2023年3月12日—18日是世界青光眼周,今年的主题为“关注青光眼:共筑视野,指南护光明”。专家提示,早期发现、及早干预、定期随访,可以将青光眼的危害尽可能降至最低。青光眼可防、可控、不可怕,但不管不顾可能导致不可逆盲。

据介绍,青光眼是眼睛内的房水(眼睛的营养液)生成过多或循环流通受阻,房水在眼内堆积过多,导致眼内的压力升高,即眼压升高,视神经受到压迫、损坏,进而导致视力下降的一种疾病。

2022年1月,国家卫生健康委印发《“十四五”全国眼健康规划(2021—2025年)》,明确提出要提高眼底病、青光眼等眼病的早诊早治能力。

“青光眼一旦引起视神经和视功能的损害,一般是不可逆的,但是通过积

极的治疗,可以控制病情,维持视功能。”国家健康科普专家库专家、中山大学中山眼科中心主任医师刘奕志介绍,控制眼压到安全范围是青光眼治疗有效的重要指标。

专家介绍,青光眼可以通过药物、激光、手术进行治疗。《中国青光眼指南(2020版)》是我国现行的青光眼临床指南。医生需要遵循指南,结合患者自身具体情况和患者意愿做出医疗决策。

针对一些患者提出的用药治疗后眼压正常了是否可以停药的问题,刘奕志表示,眼压的正常值不等于安全眼压或者目标眼压。目标眼压是医生根据每个患者具体青光眼类型、病情设定的,在随访中还要根据病情的变化进行调整。有困惑或者遇到困难时,如不知如何用药,用药后出现眼红、眼痒不适症状等,要及时和医生沟通,获得解决方案。

潼南区塘坝镇: “齐参与、共进退、共拼搏、同超越” 春季团建活动丰富多彩

3月10日,潼南区塘坝镇机关工会组织全体工会会员,开展“齐参与、共进退、共拼搏、同超越”2023年春季团建活动。

活动伊始,镇党委书记陈志伟作动员讲话。全体成员分为4个小分队,以设计队名、口号、推选队长等方式展现团队文化和团队精神。

活动过程中,通过极限飞盘、击鼓颠球、“蛟龙出海”等趣味游戏环节,有效提升队员们团队协作、策略判断等方面的能力,充分展现了塘坝干部团结拼搏、奋发向上的良好精神风貌。

图为击鼓颠球活动。
通讯员 陈娇 记者 何军林 摄



科学辟谣 雾化有激素,没有输液效果好?

□莫运波

流言:雾化有激素,没有输液效果好。

真相:首先,雾化不是一种药,而

是一种给药方式,是治疗呼吸道感染的一种方法,和输液是一样的道理。它是把药物放入各类雾化吸入装置内,制成直径几微米的小颗粒或小液滴,进入待治疗的呼吸道和肺部,从而

达到局部治疗而全身副作用小的效果。所以产生作用的是使用的药物,而不是雾化本身。

其次,雾化液的药物有很多种,并不是所有药物都含有激素。即使雾化药

物中含有激素,雾化时吸入激素的剂量也是很少的,仅为全身用量的几分之一,而且直接作用于气道,对全身的副作用很小。临床试验证明,可控剂量的激素治疗并不影响儿童的生长发育。

《重庆科技报》2022年度新闻记者证 核验公示名单

根据《新闻记者证管理办法》规定,按照国家新闻出版总署统一安排,《重庆科技报》社有限公司对2022年度新闻记者证使用情况进行了认真的自查后,现将通过审核的记者证信息公示如下,公示时间为2023年3月16日—24日。其间,如对公示内容有异议,请向重庆市新闻出版局反映。

联系电话: 023-63899149

序号	姓名	记者证编号
1	刘学兵	B50003366000012
2	尹容	B50003366000011
3	苏伶俐	B50003366000013
4	陈琳	B50003366000014
5	熊伟	B50003366000017
6	林君明	B50003366651612
7	张婷婷	B50003366651613
8	李彦霏	B50003366651615
9	吴玥瞳	B50003366000020
10	刘代荣	B50003366651611
11	樊洁	B50003366651609
12	沈静	B50003366651610
13	肖咸秋	B50003366651616