

安庆多家医院门诊接诊量大幅上升

流感高发期该如何做好防护？



□ 全媒体记者 方芳 文/图
通讯员 龙皖江

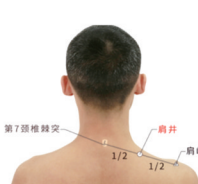
近期，全国多地进入流感高发期。记者从城区部分医院了解到，儿科和呼吸科近期接诊量明显上升，多数诊断有流感，易患人群以儿童、老年人以及免疫力低下等群体居多。感染流感有哪些症状？市民该如何预防？对此，记者进行了采访。

门诊接诊量大幅上升

1月6日上午，记者来到安庆市立医院儿童医院，门诊大厅的座位上坐满了人，部分儿童额头上还贴有退热贴。各个诊疗室外也排了不少等待就诊的儿童和陪同家长，症状多为感冒发烧咳嗽。“孩子是在学校被传染的，回来就发烧，我们先在家用了退烧药，还是反复发烧，烧到40℃，赶紧带她到医院来就诊。”一家长说。

“近一个月以来，儿科门诊接诊量大幅上升，每天门诊量1000号左右，其中很多患儿被诊断为流感。”市立医院儿科主治医师朱训林介绍，流感是流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病，分为甲、乙、丙、丁四型。感染人的主要是甲型和乙型，目前主要是甲型流感病毒中的H1N1亚型。儿童流感潜伏期一般为1~7天，多为2~4天。主要症状为发热、头痛、肌痛和全身不适，体温可达39~40℃，可有畏寒、寒战，多伴全身肌肉关节酸痛、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。流感人群普遍易感，来医院就诊的不只是低龄幼童，7~14岁的儿童也比较多见。

“自上月中旬开始，流感进入高发期，呼吸科门诊接诊量倍增，接诊的患者涵盖各类人群，多数因劳累、受凉起病，或有‘发热’人群接触史。”市立医院呼吸与危重症医学科副主任医师程飞介绍，流感的症状主要是高热、全身酸痛乏力，可伴咽痛、咳嗽咳痰、头痛、食欲减退等。症状初期，可服用奥司他韦、玛巴洛沙韦进行抗病毒治疗，也可服用中成药药物如感冒清热颗粒等；如体温超过38.5℃，建议使用布洛芬等退热药物；根据症状使用止咳化



▲ 市立医院儿童医院门诊大厅坐满了患者。

▲ 人体部分穴位图（图片来源于网络）。

痰药物。如果症状迁延不愈，应及时到正规医院就诊。

日常如何预防？

程飞介绍，研究表明，寒冷的气温下，人类的免疫系统也会发生变化。干燥的冷空气也会引起上呼吸道的粘膜干燥，减弱抵御病原体的功能。近期天气干燥、温度较低，人们更多可能会选择聚集在温暖的室内，这样也增加了病原体传播的机会。所以程飞建议市民朋友避免到人群拥挤的地方，外出佩戴口罩，注意保暖，避免受凉；加强个人卫生，勤洗手；保证充足的休息和饮食，适度锻炼，增强免疫力。

朱训林也表示，预防流感不仅要保持良好的卫生习惯和环境清洁通风，还要保持良好的呼吸道卫生习惯。另外接种流感疫苗是预防流感最有效的手段，可降低接种者罹患流感和发生严重并发症的风险。

中医如何防治？

1月7日，在市中医院内分科，聚集了不少前来看诊的患者，也有部分前来咨询预防流感方式的市民。内分泌科主任沈伟依次看诊，并教患者按摩风池穴。

沈伟介绍，流感在中医学里属于“时行感冒”“风温”范畴，认为是由温热病邪通过口鼻侵袭人体而发病。流感起病急，全身症状重，且易发生传变，入里化热，产生变证，应引起重视。除此之外，流感还有明显的传染性，早在《诸病源候论》中就说“因岁时不和，温凉失节，人感乖戾之气而生病者，多相染易”，说

的就是容易传染。

中医如何防治流感？沈伟认为，首先发挥中医学“未病先防”的治未病理念。外邪是发病的外因，但体质是流感发病的内因，决定着发病倾向和疾病转归。所以平时要注重增进体质，加强营养及适当锻炼。居住环境要洁净，空气要流通。要适当吃一些蔬菜、水果等富含维生素的食物。

中药内服可根据不同体质进行防治，若素体虚弱、易于外感者，可予以太子参、黄芩、牛蒡子各10克，苏叶6克，泡水服用；若面色偏红、口咽鼻干燥、喜凉、大便略干、小便黄者，可采用大青叶、紫草、生甘草各5克，桑叶10克，白茅根15克，金银花12克，泡水服用。中成药抗病毒口服液、感冒清热冲剂也都有预防流感的作用。

中医外治可佩戴中药香囊，防流感的香囊多以芳香辟秽、祛邪解毒药物为主。通过口鼻黏膜、肌肤毛孔、经络穴位进入，再循经脉而遍布全身。也可将香囊挂在家中、办公室、车内。还可以采用中药熏洗防治流感，将艾叶、菖蒲、藿香、苍术、苏叶、独活、羌活、生姜、川牛膝，加水煎煮30分钟，趁热将双足置于盆面上，用棉布罩覆盖好双足，以药水热气熏蒸双足，以汗出少许为宜。待水温稍降后，将双足浸入药水中浴足，可起到解表散寒、除湿通络、醒神益智之功效。

穴位按摩也可以防治流感。每天揉按风池、大椎、肩井、足三里，每次揉按10~20次，或者每天早晚依次按摩人中穴、迎香穴、风池穴、风府穴、大椎穴、足三里穴可以缓解疲劳，预防感冒。

冷空气来袭 最低气温跌破冰点

本报讯(全媒体记者 程呈)
昨日起进入冬三九，在一股冷空气助力下，天气慢慢发挥出其该有的正常水平，最低气温将跌破冰点。

你是否感觉到今年的冬天有些不同寻常？自12月5日入冬以来，虽然冷空气频繁南下，可影响范围和力度都十分有限，且一次像样的全国性寒潮天气都没有，气温也大多维持在冰点以上，天气又暖又干燥。

不过冷空气总归得硬气一回。借着冬三九的开启，一股冷空气自北向南行进，给路过的地区降降温。安庆气温下降主要出现在今明两天，据安庆市气象台预计，今天早晨最低气温为-1℃，最高气温也不过4℃。明天是本周最寒冷的一个早晨，我市山区气温低至-7~-5℃，其它地区-4~-2℃，冻手冻脚的感觉回归。此外，昨天夜里至今天白天，我市风力随之增大，偏北风力增强到4级左右，阵风达6至7级。

不过冷空气过境后，气温又将反向回升。预计本周日最高气温重回“两位数”。下周三还将有一次冷空气过程，气温又会有所下降。

安庆市气象台提醒公众，未来一周冷空气较为活跃，导致气温起伏较大。眼下正是流感的高发季节，做好防寒保暖工作的同时，公众可适当进行体育锻炼，以此增强体质，抵御疾病的侵袭。

虽然气温上动静不小，但晴到多云的天气格局难以撼动，阳光时常陪伴左右，降水量也是一如既往“稳定”。天干物燥容易引发火灾，居家办公要注意用电和用火安全，各公共场所要加强火灾隐患的排查。



近日安庆天气情况：

今日，多云，-1~4℃；
明日，晴转多云，-3~6℃。