

流感高发季该如何科学防护？

专家提醒：警惕并发症是关键 高危人群要特别注意



□ 见习记者 唐秀婷

近日，流感再度成为公众关注的焦点。流感和感冒有何区别？流感为何会致命？流感并发症有哪些？如何预防流感？近日，记者就市民们关注的问题咨询了我市相关专家。

流感凶险程度远超感冒

流感全称为“流行性感冒”，由于名称中带有“感冒”二字，许多人误以为它只是普通感冒的一种流行形式。实际上，流感虽然与普通感冒同属于呼吸道感染，但其凶险程度却远超普通感冒。

“与普通感冒相对温和的症状不同，流感往往是来势汹汹，传染性强，症状更严重，潜在危害也更大。”安庆市第一人民医院呼吸与危重症医学科副主任医师徐裕丰介绍道。普通感冒以局部症状为主，如鼻塞、流涕、咽痛等，传染性较弱且季节性不明显，一般一周左右能自愈。而流感则多表现为全身不适：患者多突发高热（39℃以上），伴随头痛、肌肉酸痛、畏寒乏力等症状，部分患者会出现恶心呕吐、腹痛腹泻等胃肠道症状。

“流感病毒分为甲、乙、丙、丁四型，通常在每年的11月至次年3月期间高发。这种病毒主要通过飞沫传播，咳嗽、打喷嚏或近距离交谈都可能导致病毒扩散，人群普遍易感。”据徐裕丰介绍，当前正处于甲流的爆发期，在人群中流行的多为甲型流感病毒H1N1、H3N2亚型。

并发症是“隐形杀手”

比流感本身更需要警惕的是，流感如果治疗不及时或不当，很容易引发肺炎、神经系统损伤、心脏损伤、肌炎和横纹肌溶解、休克等各类并发症，严重时甚至会危及生命。其中肺炎是最常见的并发症，儿童流感并发喉炎、中耳炎、支气管炎较成人

多见。

年前，62岁的周先生突然感到身体不适、咳嗽低热，在自行服用药物后症状并没有好转，反而愈加严重。见状，家人连忙将他送往医院检查。检查结果显示，周先生不仅出现了白肺，还伴有心衰、肝功能不全、肾功能不全等严重问题。

“老年群体对流感病毒的抵抗力较弱，并发症的致命性不容小觑。这次发病非常凶险，但凡再晚一点送到医院，后果将不堪设想。”徐裕丰说。幸运的是，因为发现送医及时并接受了有效的治疗，周先生在一周后身体逐渐康复，顺利出院。

无独有偶，前不久，安庆市立医院呼吸与危重症医学科科室收治了一位从东至转院来的老年糖尿病患者。老人高热几天后在当地医院治疗五天，但体温仍然反复。经检查，老人甲流核酸阳性，合并细菌感染和重度肺炎，情况十分危险。经过11天的治疗，老人才康复出院。

“现在是流感高发季节，老年人属于高危人群，如果出现高热症状一定要及时到医院就诊，尽早治疗。”市立医院呼吸与危重症医学科副主任医师程飞提醒。

除了老年人之外，流感重型或危重型高危人群还包括婴幼儿、肥胖者、妊娠及围产期妇女、有免疫功能抑制等基础疾病的人群。程飞强调，高危人群感染流感后，倘若掉以轻心不及时就医，错过了最佳治疗时机，那么很有可能引起并发症加重病情，甚至有生命危险。

“及时就医是避免重症的关键。”她补充道，“当然，对于没有基础疾病、身体健康的人群来说，流感

致命的概率几乎为零，通常会在一周左右自行痊愈，所以普通人感染流感不必过于惊慌。”

如何用药治疗？徐裕丰介绍，出现流感症状后可在医生指导下使用奥司他韦、玛巴洛沙韦这类抗病毒药物，治疗的最佳时间窗口一般是发热后的48小时内。越早使用抗病毒药物，抑制病毒复制和扩散的效果就越好，越能有效缩短流感持续的时间和病程。

除了服用抗病毒药物之外，也要注意保持良好的生活习惯。“要多休息，避免剧烈运动，增加饮水量，并适当摄入新鲜蔬菜、水果、鱼肉类等富含营养的食物，这样才能增强身体的抵抗力。”徐裕丰建议。

流感高发季节如何预防

现在是流感高发季，对于如何预防流感，医生建议，预防流感最有效的手段是接种流感疫苗。“接种流感疫苗后，人体大约需要两周时间来产生抗体，因此建议大家在10月份接种流感疫苗，以便在流感高发期之前获得足够的免疫力，保持最佳的防护效果。”徐裕丰说。

另外，徐裕丰也提醒广大市民，保持良好的个人卫生习惯，主要措施包括：勤洗手、保持环境清洁和通风、在流感流行季节尽量减少到人群密集场所活动、避免接触呼吸道感染患者；保持良好的呼吸道卫生习惯，咳嗽或打喷嚏时，用上臂或纸巾、毛巾等遮住口鼻，咳嗽或打喷嚏后洗手，尽量避免触摸眼睛、鼻或口；出现流感样症状应当注意休息及自我隔离，前往公共场所或就医过程中需戴口罩。

“阴雨连连看”模式启动

出门记得携带雨具

本报讯(见习记者 唐秀婷)

“东风解冻，冰雪皆散而为水，化而为雨，故名雨水。”进入雨水时节，就意味着冰雪消融雨渐增，草木萌动，万物复苏的序曲悄然展开，天地间一派开春气象。虽然现在气象意义上的春天尚未到来，但应景的是，降雨已经开始逐渐增多。

本周以来，阴雨天气成为了天气的主旋律，仅在昨天难得地“插播”了一段“小晴天”。晴朗转瞬即逝，今天开始安庆开启“阴雨连连看”模式，降水频繁“光顾”，好在雨量总体不大，以小雨为主。随着弱冷空气的悄然入驻，从今天至23日，气温也呈现下滑趋势，最低气温徘徊在1~4℃之间。

据中央气象台预测，在冷空气与连绵阴雨的共同压制下，南方多地气温在波动中逐渐走低，并陆续转为较常年同期偏低的状态，湿冷的感觉愈发明显。这样的天气条件对晾晒衣物和户外活动都不太友好，除了出门要随身携带雨具外，年老体弱者要关注身体的养护。

雨水节气期间，还应特别注意“倒春寒”现象。此时，空气中水分增多，气温偏低，寒冷中夹杂着湿气，因此“春捂”防湿显得尤为重要，建议穿衣方面遵循“下厚上薄”的原则，重点在于保暖下肢和头部。在进行运动养生时，也要着重避寒防湿，尤其是老年人群体，晨练时间不宜过早，最好选择在较为温暖的白天，并挑选避风、干爽的地方进行。

今明两天具体天气情况：今日，小雨转阴，4~11℃；明日，小雨，1~7℃。

安庆市新闻传媒中心

《家有喜事》

全媒体推广计划

金榜题名 喜结连理 故友重逢 长辈寿辰 乔迁新居 添丁进口

全城共贺

只要598元，出租车顶屏、3D电子屏、报纸、广播、电视全媒体呈现

联系电话：5518686



扫一扫二维码
开启您的专属庆祝之旅