

## 9招抵御流感侵袭 4类人更要提高警惕



最近,很多地区都出现了流感高发的现象。哪些人最需要警惕流感?我们又该如何抵御流感侵袭呢?来看看,中国中医科学院广安门医院呼吸科主任医师王蕾与清华大学附属北京清华长庚医院呼吸科副主任医师郭军,他们是怎么说的吧。  
据《人民日报》

### 抵御流感侵袭做好9点

王蕾提醒,要想避免患上流感,需要做到:

- 1.积极锻炼身体,增强身体抵抗力。
- 2.保持充分休息,避免熬夜、劳累等。
- 3.注意天气变化,及时增减衣物。
- 4.定期给房间通风换气。
- 5.在流感高发的季节应少去人群密集的场所,比如电影院、剧场等。
- 6.在去人群密集的场所,或在雾霾天气下出行时要做好防护措施,比如戴口罩等。
- 7.勤洗手,而且洗手动作要规范(做自己的“手”护神,洗手的6大常识你都知道吗)。
- 8.在接触公共物品,如电影院的门把手之后如果不方便洗手,应注意不要揉鼻子、揉眼睛等,以免病毒进入人体粘膜。
- 9.如果不幸患上流感,要注意自我隔离,比如不要对着别人打喷嚏、咳嗽等,以免把流感传染给别人。

### 这4类人最需要警惕流感

郭军提醒,“老年人、儿童、孕妇、有基础病的慢病人群等更要对流感提高警惕,其中,有基础病的慢病人群包括患有慢性支气管-肺疾病、心力衰竭、糖尿病、恶性肿瘤等疾病的人群。这些人不仅是流感的易感人群,而且在患上流感之后病情变化相对较快,可能会引起严重的并发症。”

此外,郭军提醒,流感的全身症状比较明显,其中以高热和肌肉酸痛为突出表现,体温可在38.5℃~41℃,可伴有极度乏力和食欲减退等症状。据世界卫生组织官方网站报道,流感的特征是突发高热、咳嗽、头痛、肌肉和关节痛、严重身体不适等。王蕾补充说,重症流感可出现心悸、气短、呼吸困难等症状。所以如果出现以上症状,大家一定要及时到医院接受检查,以免延误治疗时机。

## 宝宝一生病,奶奶就要求吃药

育儿代沟普遍存在,专家支招如何跨越

02版

退休老太十年来  
为务工子女办幼儿园

03版

雪花飞,天气冷  
心脑血管病人少外出

04版

寒冬健身  
切记不要“较劲儿”

05版