

健康问诊



又是一年流感流行季

专家:一旦“中招”,最好48小时内用药

健康
问诊

您身边的家庭医生



随着寒冬到来,气温一路走低,省城各大医院呼吸科就诊量“居高不下”,因流感、支气管炎、肺炎、哮喘等呼吸道疾病就诊的患者明显增多,其中最令人“忧心”的便是“来势凶猛”的流感。随着一年一度流感流行季“来袭”,流感又开始频频被人们提及,医院门诊人满为患,夜间急诊更是要苦等数小时才能看上病。

流感监测结果显示,合肥市流感样病例比例和流感阳性检出率较前期进一步升高,流感病例确诊病例也有所上升,目前乙型流感病毒是主要的流行株。专家提醒,当出现发热、咳嗽、头痛、乏力症状时,应及时到医院就医,早发现,切忌自己胡乱吃药,以免延误诊断和治疗,早期尤其是48小时内应用抗流感药物能显著降低流感重症和并发症的发生率,但应该在医生指导下用药。 □ 记者 马冰璐

流感流行季“来袭”,目前乙型流感病毒是主要流行株

记者从合肥市疾控中心获悉,根据流感监测结果显示,合肥市流感样病例比例和流感阳性检出率较前期进一步升高,流感病例确诊病例也有所上升。目前乙型流感病毒是主要的流行株,合肥市已进入流感流行季。

“结合合肥市历史数据和国内流感情况,预计在今后一段时期内,合肥市流感活动度将会进一步增强,学校托幼机构等人群聚集场所集中发生流感疫情的可能性将进一步增加。”合肥市疾控中心应急办

主管医师赵科伏提醒,流感的典型症状表现为发热、咳嗽(通常干咳),头痛、咽痛、肌肉和关节痛。多数人表现为轻症,通常在一周内自愈。但是,流感也可导致部分人尤其是高危人群发生重症,甚至死亡。

为何一到冬季,流感就“来势汹汹”,据专家们分析,每年11月至次年3月是流感高发期,特别是气温持续走低时,表现得更为明显,冷空气对敏感的呼吸道有很大的刺激;在室内通风差、人员密集或户外人员流动性大的时候便容易相互交叉感染。

得过流感仍需接种流感疫苗

据陈必全介绍,关于流感预防,目前,最有效的预防手段就是疫苗接种,勤洗手是预防流感传播最简单、最重要的措施之一,最无奈的预防途径为避免接触有流感样症状的人和患者,最有益的预防方法是锻炼与营养均衡,而最直接的预防方案是药物预防,“除了接种疫苗外,合理使用药物预防流感也是非常有效的,最常用的药物是奥司他韦。但需要注意的是,药物预防不能代替疫苗接种,只能作为没有接种疫苗或接种疫苗后尚未获得免疫能力的重症流感高危人群的紧急临时预防措施。”

赵科伏表示,老年人、儿童、孕妇、慢性病患者和医务人员等高危人群,最好每年接种流感疫苗,每年在流行季节前接种一次,免疫力可持续一年,可以减少接种者感染流感的机会或者减轻流感症状。需要注意的是,流感疫苗在接种后2~4周才会产生抗体,又在6~8月后逐渐衰减,且流感病毒每年都不一样。每年世界卫生组织都会根据全球流感病毒做出预判,中国会根据预判结果,结合国内流感疫情做出判断生产采购疫苗。通常来说,流感流行前1~2个月是接种流感疫苗的最佳时间。在我国,流感流行主要是在每年11月至次年3月左右,所以接种流感疫苗的时间一般也安排在9~12月。

感染了流感并恢复健康的人在同一流感季还需要接种流感疫苗吗?对此,陈必全提醒,经历一次流感感染发作并恢复的人有可能在同一流感季感染另一种类型或亚型的流感。所以这类人群在进入流感季后也需要接种流感疫苗,以预防其他循环菌株的感染。

接种了流感疫苗,是不是就“一劳永逸”,不会“中招”流感了?陈必全表示,并非如此,为了保证疫苗能提供可靠的免疫保护,世界卫生组织专家组每年会根据全球流感监测的结果来推荐次年的流感疫苗株,但是这种推荐并非是无一失的,一方面从疫苗株推荐到流感季节来临这段时间内病毒抗原仍发生变化,使疫苗的效力大大减弱,另一方面,疫苗也可能出现“脱靶”的情况,即疫苗株与流行株抗原不匹配,影响接种的效果。

呼吸科就诊量“居高不下”,就诊量增加20%~30%

昨日一大早,家住合肥市包河区的丁女士和丈夫便抱着孩子,赶到安徽省儿童医院,焦急地排队等待挂号。丁女士说,孩子之前有些轻微咳嗽,16日晚突然加重,并发烧到39℃,“一点时间都没敢耽搁,连夜挂了急诊。”可一大早,孩子又发烧了,“怀疑是流感,带孩子来看看专科医生。”

昨日早上8点,记者在安徽省儿童医院门诊大

厅看到,前来就诊的患儿非常多,挂号窗口和自动挂号机前,都排起了长队。随机采访发现,很多孩子都患有发烧、咳嗽,具有流感症状,有些孩子还出现了肺炎、支气管炎等并发症。记者从省城各大医院获悉,从本月初开始,呼吸科就诊量“居高不下”,就诊量增加了20%~30%,因流感、支气管炎、肺炎、哮喘等呼吸道疾病就诊的患者明显增多。

别把普通感冒当流感,它们不是一回事

“对于普通感冒和流感,不少人存在误区,认为是一回事,其实,它们不是一回事。”据合肥市一院呼吸内科主任医师李秀介绍,在流行程度上,普通感冒多数是散发性,不引起流行。普通感冒也就是俗称的“伤风”,是由多种病毒引起的一种呼吸道常见病,可能发生于全年的任何季节,冬、春季节更易发生。流感是一种由流感病毒引致的疾病,传染性极高,可以短时间内在大范围人群中流行,流感流行常见于冬、春季。

据了解,在症状上,普通感冒早期症状有咽部干痒或灼热感、喷嚏、鼻塞、流涕;开始为清水样鼻涕,2~3天后变稠;可伴有咽痛;一般无发热及全身症状,或仅有低热、头痛。如无并发细菌感染,病程一般5~7天可痊愈。流感主要表现为发热、头痛、肌痛和全身不适起病,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、胸骨后不适等。

保持良好的个人卫生习惯,防止“中招”流感

赵科伏表示,保持良好的个人卫生习惯是预防流感的重要手段,要勤洗手、注意呼吸道礼仪(咳嗽或打喷嚏时用纸巾遮住口鼻)、开窗通风、均衡饮食、适量运动;在流感流行季节,高危人群尽量避免去人群聚集场所。在流行季前完成流感疫苗接种是预防流感的主要措施之一。学校托幼机构等集体单位要做好晨午检和因病缺课追踪工作,发现异常及时向辖区疾控中心报告。若出现典型的发热、肌肉酸痛等流感症状,及时到正规医院就诊。

流感病毒极易传播,感染者在咳嗽或打喷嚏

时,会把含有病毒的飞沫散布到空气中,周围的人因吸入这些飞沫而感染。流感病毒还可通过污染病毒的手来传播,因此,出现流感症状后应尽量居家休息、开窗通风,咳嗽、打喷嚏用纸巾、毛巾等遮住口鼻,并经常洗手。

“当家庭成员出现流感患者时,应尽量避免近距离接触,家中有儿童、老人、孕妇、慢性病患者时,要尤其注意。”赵科伏提醒,流感患者应尽量避免出入公共场所,如确需外出时,应佩戴口罩。当家长带有流感症状的患儿去医院就诊时,应同时做好患儿及自身的防护(如佩戴口罩),避免交叉感染。

一旦“中招”,最好48小时内用药

据了解,流感潜伏期通常是1~3天,主要症状为发热、头痛、鼻塞、流涕、肌痛、乏力、咽喉疼痛、咳嗽,可有胃肠不适。发热通常持续3~4天,疲乏虚弱可达2~3周。老年人、儿童、孕妇及患有基础疾病者感染流感后症状较为严重。当出现发热、咳嗽、头痛、乏力症状时,应及时到医院就医,早发现,切忌自己胡乱吃药,以免延误诊断和治疗。早期尤其是48小时内应用抗流感药物能

显著降低流感重症和并发症的发生率,但应该在医生指导下用药。

安徽省儿童医院感染科主任陈必全表示,流感的特性,大部分都是病毒感染。病毒感染没有特效药的,属于自限性疾病。也就是说,一定会有反复。家长要观察孩子的精神状态。如若孩子精神萎靡、倦怠、表情淡漠,甚至出现神经系统症状,如抽搐、喷射性呕吐,则提示病重,应赶快去医院。

