



## 又是一年流感流行季

### 中医防治流感有妙招

(上接 04版)

#### 流感疫苗接种小贴士

**注意事项:**接种完成后接种对象应留下观察30分钟再离开;接种对象回家后注意休息,注意观察接种后的反应;接种对象根据公布的接种点咨询电话,有任何不适随时咨询报告。

**禁忌人群:**对疫苗中任何成分过敏的人;轻中度急性疾病患者发病或者有发热症状时,要在症状消退后再接种疫苗;慢性疾病急性发作的患者;上次接种流感疫苗后6周内出现了格林·巴利综合征,这虽然不是禁忌证,但需要慎重;疫苗说明书中明确不能接种的其他人群。

#### 中医防治流感有妙招

中医一向讲求“治未病”的理念,强调预防疾病的重要性,那么中医防治流感有哪些妙招呢?一起来听听安徽省针灸医院主治医师朱婷婷怎么说。

**内治法** 内服中药:在流感流行期间,成年人预防用药:金银花1g,麦冬3g,菊花3g 泡水代茶饮;儿童预防用药:芦根6g,白茅根6g 水煎服,连续服用3-5天。另外,中成药板蓝根颗粒、连花清瘟胶囊对流感病毒也有一定的抑制作用。

**外治法** 1.中药泡脚:选取茵陈蒿和艾叶,泡在水里后进行煎煮,煎煮出来的药水倒在浴盆里来泡脚,每次泡脚时间控制在15分钟左右,能起到预防流感的作用。2.穴位按摩:当感觉身体出现了感冒征兆的时候,可以按揉风池、太阳、大椎、迎香等穴位,直至发热。

**生活起居预防** 1.“虚邪贼风,避之有时”:根据气温高低及时增减衣物,以适寒温。2.“饮食有节,不过不失”:饮食要适时、适量、适温,少进寒凉、辛辣油腻之品。3.“起居有常,行止适度”:作息要有规律,保证充足的睡眠,早睡早起,适量运动,增强体质和免疫力。4.“精神内守,病安从来”:保持心态平衡,避免对流感产生过度恐惧的心理。

流感的凶险在于其可能引发的各种并发症,肺炎是流感最常见的并发症,其他并发症有神经系统损伤、心脏损害、肌炎、横纹肌溶解综合征和脓毒性休克等。

**肺炎** 流感并发的肺炎可分为原发性流感病毒性肺炎、继发性细菌性肺炎或混合性肺炎。流感起病后2-4天病情进一步加重,或在流感恢复期后病情反而加重,出现高热、剧烈咳嗽、脓性痰、呼吸困难,肺部湿性罗音及肺实变体征。外周血白细胞总数和中性粒细胞显著增多,以肺炎链球菌、金黄色葡萄球菌、流感嗜血杆菌等为主。

**神经系统损伤** 包括脑炎、脑膜炎、急性坏死性脑病、脊髓炎、吉兰·巴雷综合征(Guillain-Barre syndrome)等。

**心脏损伤** 心脏损伤不常见,主要有心肌炎、心包炎。可见肌酸激酶升高、心电图异常,重症病例可出现心力衰竭。此外,感染流感病毒后,心肌梗死、缺血性心脏病相关住院和死亡的风险明显增加。

**肌炎和横纹肌溶解** 主要症状有肌痛,肌无力,肾功能衰竭,血清肌酸激酶、肌红蛋白升高,急性肾损伤等。

**脓毒性休克** 表现为高热、休克及多脏器功能障碍等。

**以下人群是流感引发重症的高危人群:**

对于高危人群要给予高度重视,尽早进行抗病毒药物治疗、流感病毒核酸检测及其他必要检查。

- 1.年龄 < 5 岁的儿童  
年龄 < 2 岁更易发生严重并发症
- 2.年龄 ≥ 65 岁的老年人
- 3.伴有以下疾病或状况者  
慢性呼吸系统疾病、心血管系统疾病(高血压除外)、肾病、肝病、血液系统疾病、神经系统及神经肌肉疾病、代谢及内分泌系统疾病、免疫功能抑制(包括应用免疫抑制剂或 HIV 感染等致免疫功能低下)
- 4.肥胖者体重指数(BMI)大于 30
- 5.妊娠及围产期妇女

#### 新闻延伸

**安徽文旅** ANHUI CULTURE & TOURISM

# 潺水

## 听得见的好水

中国全球国家队 指定用水  
中国全球国家队  
China National Softball Team

# 潺水

饮用天然水  
HUA TING CHAN SHUI  
净含量: 550ml

人体70%由水份组成  
水的质量影响着生命的质量  
潺水饮用天然水  
含多种人体所需的矿物质和微量元素  
您的健康从潺水开始.....

安徽花亭潺水文化园有限责任公司  
营销中心: 安徽省合肥市宿松路3666号省医药集团7楼

客服电话: 0551-68992022  
官方网址: www.chanwater.com