

08~11

市场星报

2021年11月10日
星期三
星级编辑/蔡富根
组版/王贤梅
校对/刘洁



市场星报电子版
www.scxb.com.cn
安徽财经网
www.ahcaijing.com



预防流感食疗方

对付流感除了做好个人卫生、疫苗接种、药物预防外，食疗也是很好的办法。以下几种食物对预防流感有一定的帮助。

洋葱

洋葱是我们经常吃的蔬菜，它的味道比较辛辣，但是杀菌效果很好，特别是对流感病毒有很好的抵御作用，而且对风寒引起的感冒也有很好的治愈功能。

柑橘

含有丰富维生素C的柑橘除了可以帮助预防流感外，对于感冒常见的咽喉肿痛也非常有效。在感冒期间，每天吃一个柑橘补充维生素C，在季节变换的时候总是有益的。

蘑菇

蘑菇含有丰富的矿物质、核黄素、烟酸和大量的抗氧化物，是加强身体免疫力，对抗感冒的有力武器。

萝卜

萝卜中有一种叫萝卜素的物质对预防和缓解感冒症状都有很好的效果，也可以做成萝卜的食疗来预防流感病毒的侵袭，具体的做法是把萝卜切碎，榨汁，再把生姜捣碎，榨出少量姜汁，加入萝卜汁中，拌匀后冲入温开水做成饮料喝。

寒潮来袭！ 关于流感 这些问题要知道

这几天气温下降得很厉害，气温陡降给人们的健康带来很大的挑战。专家特别提醒，寒潮来袭，一定要提防被感冒或者流感盯上。流感与感冒因为初期表现症状相似，常常被很多人忽视，以致最后延误了病情。那么，流感和感冒有什么不同？得了流感怎么治？一起来看本期健康周刊为您带来的专家观点，以下这些要点一定要牢记！

■ 蔡富根/整理



1 流感和感冒临床表现有何差别？

流感症状重于普通感冒，通常表现为高热（39℃以上），头痛，肌肉酸痛为主，伴流涕、咽痛、干咳。流感的发生有季节性，与感冒相比，高烧和肌肉酸痛更加明显。

感冒，俗称伤风，医学上称为急性鼻炎或上呼吸道感染，它的主要特征是病原体复杂多样，多种病毒、支原体和少数细菌都可以引起感冒，每次发病可以由于不同的病原体引起。一般没有明显的全身症状，而主要有打喷嚏、流鼻涕等其他症

状。局部症状为主，无高热及中毒症状，无季节性，呈散发状态。

流感则完全不同，病原为独特的流感病毒，它的流行分为大流行及散发流行。大流行一般无明显季节性，散发流行一般发生在冬春两季，发病没有诱因，一年中不会多次发病。它最大的特点是发病快、传染性强、发病率高，症状一般来势凶猛，患者常发生高烧、打冷战、头痛、乏力、全身关节痛等严重的全身症状。严重的患者还会并发肺炎、心肌炎，甚至造成死亡。

2 哪些人群是流感高发人群？

儿童特别是两岁以下的儿童，老人、孕妇和有基础疾病的人群，属于流感高发人群。流感所致的死亡多见于有基础疾病的儿童，如神经系统疾病、心血管疾病、糖尿病、基因缺陷病等。长期抽烟的人群、不注意个人卫生的人群等也容易得流感。

下列人群感染流感病毒，较易发展为重症病例，应给予高度重视，及时进行流感病毒检查，尽早给予抗病毒药物治疗。

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（body mass index, BMI）大于30, BMI=体重(kg)/身高(m)²]

5. 妊娠及围产期妇女

3 得了流感或感冒能吃消炎药吗？

流感比普通感冒更加“凶险”，尤其是免疫功能低下的人如果硬扛，容易感染平时不易感染的细菌导致重症肺炎；流感病毒还会破坏重要器官如心脏，导致病毒性心肌炎等。

消炎药（抗生素）只对细菌性感冒有用，

乱吃反而增加了耐药性。流感病毒感染后可以吃抗流感病毒的药物，如果合并了细菌感染就需要应用消炎药（抗生素）了。通过医院的血常规可以初步区分是病毒感染还是细菌性感染，一般认为白细胞总数和中性粒细胞数量明显上升多为细菌感染。

4 孩子患流感 家长该如何护理？

孩子确诊流感后，病情较轻的可以回家服药观察，病情较重的则需要住院治疗。不要因为着急盲目乱用消炎药，抗生素的不合理使用可能导致孩子肝、肾损害，或因耐药出现“超级细菌”感染。

首都医科大学附属北京儿童医院呼吸科主任徐保平表示，家庭环境要保持适当的温度和湿度，家长多注意防护，以防

孩子的流感传染给家长。

目前，接种流感疫苗是预防流感最有效的手段，可以显著降低接种者罹患流感和发生严重并发症的风险。徐保平说，如果孩子是（流感）高危人群 特别是在近期接触过流感病人之后，这种时候是需要药物预防的，一般药物预防主要还是吃奥司他韦。

5 如何预防流感？

个人预防

(1) 佩戴口罩：戴口罩是阻断呼吸道分泌物传播的有效手段，可以有效降低被病毒感染几率，且简单又低成本。同时，在流感高发季节，尽量少去车站、商场、电影院等人员密集的场所，如不得不前往，更要注意佩戴口罩！

(2) 注意手卫生：饭前便后，触摸眼睛、鼻或口腔后，外出回家后，建议用洗手液、香皂和流动水洗净双手。

(3) 呼吸道卫生习惯：咳嗽、打喷嚏时用手纸、手帕掩住口鼻，有感冒症状应该佩戴口罩。

(4) 室内通风：冬春季节，即使气候寒冷也要坚持开窗透风，建议每天开窗通风三次，每次不少于15分钟。

(5) 加强锻炼：坚持运动，劳逸结合，平衡膳食，荤素搭配，根据气温变化适时增减衣物，谨防受凉。

(6) 及时就医：出现高热、畏寒、全身乏力等症状建议及时就医，治疗或恢复期间注意多喝水、多休息。

疫苗接种

接种流感疫苗是预防流感的有效手段，《中国流感疫苗预防接种技术指南（2018-2019）》建议，6月龄~5岁儿童、60岁及以上老年人、慢性病患者、医务人员、6月龄以下婴儿的家庭成员和看护人员、准备在流感季节怀孕的女性等人群为优先接种对象。

建议在每年流感发病季节到来之前（10月底、11月初）进行疫苗接种，当然，在整个流行季节接种也是有用的。

药物预防

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（儿童、老人）的临时预防措施，预防用药可选择磷酸奥司他韦、扎那米韦等。

■ 来源：央视网、人民健康网等