

流感季节,分清感冒类型再治疗

莫把“伤风”当流感

□记者 熊大平 通讯员 周红俊

流感≠普通感冒

近日,小李5岁的宝宝低热37.7摄氏度。本来在家喝药观察,病情有所好转。可小李的朋友担心宝宝是流感,建议其带孩子去医院治疗,弄得小李不知所措。

市疾控中心传染性疾病控制专业副主任医师周红俊称,普通感冒和流感区别明显。

普通感冒多为急性上呼吸道感染,中医多称“伤风”,全身症状相对较轻,不发热或仅有低热,流鼻涕,打喷嚏,一般3-5天可痊愈。一般不具有传染性。

流行性感冒(简称流感)是由流行性感冒病毒(简称流感病毒)引起的急性呼吸道传染病。临床表现为发热、头痛、肌痛、乏

力、鼻炎、咽痛和咳嗽,可有肠胃不适,全身症状重,可有肺炎、心肌炎等并发症,规范治疗5-7天能恢复。因其是病毒感染,主要经呼吸道飞沫传播,具有很强的传染性。

流感病毒怕“热”

流感季节,如何做好防护呢?

周红俊介绍,流感多发在冬春季节,这种病毒在低温的环境下生命力较强,相反,它害怕高温、紫外线,56°C30分钟即可灭活, pH值<5或>9环境下流感病毒的感染性很快被破坏。

因此,在气温较低的冬春季流感高发时期,市民应尽量避免前往人多拥挤、空气欠流通的公共场所。家里要保持空气流通,天

气晴好时可勤晒衣被,平时要注意养成良好的个人卫生习惯。均衡饮食、经常运动、充足睡眠、避免过大的生活压力也是预防流感的好方法。

为避免传染,去人群密集的场所,最好佩戴口罩。一般使用一次性医用外科口罩,只要佩戴得当,避免重复使用,都有助于预防飞沫传播。另外,打喷嚏或者咳嗽时应用手帕或者纸巾掩住口鼻,避免飞沫污染他人。

此外,儿童、老年人、孕妇、慢性基础疾病患者是流感重症病例的高危人群。如呼吸系统、心血管系统、糖尿病等疾病患者感染流感病毒后,可能诱发原有基础疾病,发生严重并发症的风险较高。因此,这些高危人群,在流感季节,更要注意提高自身抵抗病毒的能力。



预防流感,接种疫苗最有效

疫苗不能预防普通感冒

□记者 熊大平

是最有效的选择。市疾控中心传染性疾病控制专业副主任医师周红俊建议,只要没有疫苗注射禁忌症,最好注射疫苗。

打一针可管一年

小张4年前注射了流感疫苗,在去年底一次体检中,他咨询医生才得知自己早就没流感抗体了。

周红俊介绍,季节性流感病毒每年的流行优势株都有所不同,且经常发生抗原变异,因此,也需要及时更新疫苗组份。他说,每年世界卫生组织都会对当年的部分病毒样本进行检测,并在此基础上对来年全球范围内需要重点防范的病毒株提出建议,厂家根据新的疫苗组份生产出新的疫苗。

因此,建议一年接种一次流感疫苗,在每年流行季节到来之前,9、10月进行接种,

自身产生抗体就能有效预防流感病毒。

普通感冒不能防

王女士的儿子经常感冒咳嗽,她认为接种流感疫苗也能预防感冒。于是从儿子3岁就开始注射流感疫苗,可儿子还是经常感冒,她开始怀疑疫苗的预防作用。

周红俊表示,流感发病原因是感染了某种亚型的流感病毒,疫苗只是针对特定亚型的流感病毒,防止人体感染。而普通感冒虽然临床表现与流感有相似之处,但是引发原因很多,伤风、着凉、疲劳等等引起急性上呼吸道感染都可以列入“普通感冒”的范畴。所以注射流感疫苗并不能防止所有的“普通性感冒”发生。

周红俊表示,不论是流感还是普通感冒,日常生活中都不能忽视身体锻炼,提高抵抗力。

相关链接:

流感疫苗接种常识

一般来说,年龄在6个月以上,没有接种禁忌者均可自愿自费接种流感疫苗。以下人群推荐接种:

- 1、60岁以上人群;
 - 2、慢性病患者及体弱多病者;
 - 3、医疗卫生机构工作人员,特别是医务人员;
 - 4、小学生和幼儿园儿童;
 - 5、养老院、老年人护理中心、托幼机构的工作人员;
 - 6、服务行业从业人员,特别是出租车司机,民航、铁路、公路交通的司乘人员,商业及旅游服务的从业人员等;
 - 7、经常出差或到国内外旅行的人员。
- 怀孕3个月以上的孕妇应慎用流感疫苗。

以下人群禁止接种流感疫苗:

- 1、对鸡蛋或疫苗中其他成分过敏者;
- 2、格林巴利综合症患者;
- 3、怀孕3个月以内的孕妇;
- 4、急性发热性疾病患者;
- 5、慢性病发作期;
- 6、严重过敏体质者;
- 7、12岁以下儿童不能使用全病毒灭活疫苗;
- 8、医生认为不适合接种的人员。

中医“代茶饮”常服防流感

提醒:根据自身体质选择

□记者 熊大平

湿气重者:金银花 甘草

湿气重的人受到寒凉,关节炎等容易复发。复发之后,人体正气都来抵抗关节炎,如再遇到流感病毒,自然抗病毒能力减弱。

因此,湿气重的人群要祛除湿邪,可用金莲花、甘草熬水喝,做到饮食规律,忌吃甜食。有条件的还可以将苍术熬水,熏蒸家里,祛除湿气。

积食者:金莲花 陈皮

有积食者消化不好,食物营养不能顺利消化后运送到人体所需的各个部位,进而影

响全身代谢,人体抵抗力下降,患感冒的几率较大。

经常消化不良的人群,可常服用金莲花、陈皮茶,开胃消食顺气,提供能量保证营养。

上火者:菊花 贯众

冬季天气干燥,饮食上火、口舌生疮的现象很常见。火气重时,咽喉很敏感,会引发上呼吸道感染,如果有流感病毒入侵容易感染。

因此,爱上火的人群,应多饮清热解毒功效的代茶饮,可预防火气,平衡体内寒热。贯众苦涩,微寒,清热解毒,治疗口舌疮的效果很好。

