

流感高发 你应该知道这些

国家流感中心本月发布的监测报告显示,我国大多数省份已经进入2018-2019冬春季流感流行季节,且活动水平呈现上升趋势。这种上升趋势体现在许多医院的呼吸科、发热门诊、儿科就诊人数与平时相比明显增加。与此同时,一些流感重症病例也在不断出现。

北京大学人民医院呼吸内科主任医师董霄松、医院感染管理办公室副主任匡季秋说,在流感的大潮中,如何守护好自己和家人的健康,是必须重视的问题。



1. 不高烧就不是流感?

每年12月至次年1月,北京都会遭遇流感小高潮,很多人都会“中招”。尤其是家里有孩子的更是担心,临近期末,家长们都在心里祈祷:千万别生病,再熬几天就放假了。与此同时,每年也有一些不以为意的人,完全不顾“避免前往人群密集场所”“注意个人防护”的提示,对自己的身体过于自信,往来频繁、谈笑风生。殊不知,你不是一个人在战斗,一个人“中招”,全家人都会“受累”。

在目前的流感高峰期,除了关注流感患者外,其家属和其他尚未感染流感人群更应了解、掌握防治流感的知识,提高

防病意识,不要心存侥幸。

对于普通公众而言,首要问题是应学会区分流感与普通感冒。

流行性感,俗称“流感”,是由流感病毒引起的呼吸道传染病,是一种传染性强、传播速度快的疾病。它主要通过空气中的飞沫、人与人之间的接触,或通过被污染物品的间接接触传播。

相比普通感冒,流感的传染性和致病力都要强得多。早在第一次世界大战期间,横扫全球的流感大流行就导致全世界18亿人口中有近60%的人感染,5%的人死亡。这次流感疫情对人类的杀伤力远远超过

战争。可以说,人类与流感的斗争从未停止过。

如何识别流感与普通感冒?

一般情况下,流感常表现为发热、头痛、肌肉酸痛及全身症状,如果持续发烧,特别是高烧不退,伴有咽喉干痛、咳嗽和眼结膜充血者,应尽早去医院就诊。普通感冒则以打喷嚏、流鼻涕、咽痛等鼻咽部症状为主。

不过,临床上也经见到婴儿和老年人患上流感却不发烧或低烧的情况,所以要注意别陷入“不高烧就不是流感”的误区。婴儿和老年人出现这种情况可能与免疫系统不健全和免疫功能下降有关。

2. 哪些人容易发展为重症?

得了病,去不去医院?不少人都把它当作一个难以抉择的问题。

有的人一听说“流感”就如临大敌,赶紧往医院跑。其实,虽说流感起病急、易传染,但在临床上,只有部分重症病例才可能发生严重并发症,多数流感患者只表现为轻症。

所以,公众切勿相信谣言,也没必要恐慌,因为流感属于一种自限性疾病。所谓“自限

性”就是指自身免疫力能战胜它,一般3-5天退烧,咳嗽、乏力的需要1-2周恢复。

只是有部分特殊人群需要比其他入更当心些,注意防护,不要让自己轻易惹上流感。因为他们更容易发展成为重症流感。

我国发布的《流行性感诊疗方案(2018年版)》指出,有5类人群容易发展成重症流感:65岁以上老年人、5岁

以下儿童、孕妇、有慢性基础疾病者(如哮喘、气管炎、肺气肿、心脏病、血液病患者,长期激素治疗者)和肥胖人群。

这些人有感冒症状后要密切关注病情变化,如果发高烧就应积极就诊筛查流感。因为一旦延误,就可能发生肺炎、神经系统损伤、心脏损伤、肌炎和横纹肌溶解、脓毒性休克等严重的并发症,甚至可以危及生命。

3. 今年病毒发生变异?

近期,网上流传着这样的消息:流感病毒发生变异,攻击孩子脑部,并出现多例坏死性脑炎。这则消息引起很多人恐慌,尤其是有孩子的家庭。门诊中,就有家长因为害怕“脑炎”而带孩子频繁跑

医院。

事实如何呢?

根据目前临床诊治的重症流感患者情况来看,流感病毒以甲型流感H1N1、H3N2和乙型流感为主,与往年秋冬季流感监测到的情况是差不多的,并未发生网上所提到的“变异”,而且,相关脑炎病例所占比例也未发生变化。

所以,今年的流感病毒仍以攻击呼吸系统为主,流感病毒转向攻击脑部这一说法并不准确。

其实对于许多健康人来说,流感只是一种上呼吸道感

4. “戴口罩勤洗手”真有防控奇效?

流感病毒是通过呼吸道的分泌物飞沫兴风作浪的。也就是说,流感病毒并非自己悬浮在空气中,而是通过飞沫这个载体进入人的上呼吸道。

咳嗽、打喷嚏就是罪魁祸首。流感病毒可以“搭乘”飞沫核进入人的呼吸道导致感染。一般来说,飞沫主要是近距离传播,人与人在1米以内面对面说话,就有传播流感病毒的风险,而咳嗽和打喷嚏可以将飞沫喷射到3米以外,甚至更远的距离。所以,如有预感要咳嗽或打喷嚏时,请用纸巾或肘部遮掩口鼻,纸巾用完后及时包裹好扔进垃圾桶,注意咳嗽礼仪。

健康知识里常说的戴口罩、勤洗手,听着很常规很啰嗦,但它真的有防控流感传播的奇效。

戴口罩的目的是对人体上呼吸道进行保护,口罩对飞沫有过滤效果,能阻断流感病毒的传播。在地铁、公交车、商场、医院、电影院等人多且相对密闭的环境中,应戴上口罩做好基本防护。可疑流感患者必须戴口罩,隔离自己,保护他人,一旦确诊就不要带病上班、上学,应居家隔离。选口罩

时选择普通的一次性医用外科口罩就可以,注意每日更换,不要重复使用。佩戴时分清口罩的内外面、上下端,一般浅色为内、深色为外,鼻夹的位置为上端,确保口罩遮住口、鼻、下颌,与脸部贴合。当然,选择防雾的N95口罩也可以,但因其透气性较差,可能引起呼吸不畅,难以坚持长时间佩戴。

另外,抚育两个孩子的家庭,其中一个孩子得了流感,应尽可能固定1位家庭成员照顾患儿,并注重自身防护,戴上口罩。其他家庭成员尽量减少与患儿的接触,保护好未感染的孩子。

俗话说:病从口入。流感病毒也可以通过污染的双手接触口腔、鼻腔、眼睛黏膜而导致感染。所以说,保持手的卫生同样重要,从外面回到家中、接触公共物品后、饮食前都要洗净双手,外出可携带速干手消毒剂随时消毒,牢记不用脏手触摸口鼻。

在这个流感多发季,接种流感疫苗,少去人群密集场所,戴好口罩、勤洗手,保持通风和环境清洁,做好可疑流感患者的隔离,是避免感染流感的法宝。

医师提醒 流感高发季减少探病

在流感高发季,医院是各类患者的聚集地,最容易发生交叉感染,要尽量减少到医院探望患者。而且,去医院探视的人员可能正携带着流感病毒,或处于流感潜伏期,很可能导致住院患者感染。

其实对于许多健康人来说,流感只是一种上呼吸道感

染,容易患上也能顺利康复。但住院患者大多有各类慢性基础疾病或进行了手术治疗,他们感染流感后易发展成重症流感。因此,专家建议在流感高发期,尽量减少到医院探视住院患者的次数,表达关爱可以换一种方式。

北京日报

吃对食物也能改善精神症状

头昏脑涨,觉得自己无足轻重,原因可能不完全是心理上的。

“5-羟色胺”是让你“别担心,开心点儿”的神经递质,它负责稳定情绪、调节睡眠、控制食欲和参与社交。在女性月经周期的某段时间里,“5-羟色胺”水平会降低,有时会显著降低,这使她们暴躁易怒、心情抑郁。如果某人陷入消极思维、无法自拔,那么这可能是“5-羟色胺”水平偏低的迹象。

对于那些天生“5-羟色胺”水平偏低的人来说,通常非常爱吃富含碳水化合物的食物,比如面条、面包和高糖巧克力,因为碳水化合物能够提升“5-羟色胺水平”,暂时提升幸福感。

如果你需要能提升“5-羟色胺”水平的碳水化合物,那你就不要吃精加工的碳水化合物,它们会引发炎症,导致血糖、胰岛素水

平升高。来自甘薯、苹果或无糖黑巧克力等植物性食物的复杂碳水化合物可以帮助你提升“5-羟色胺”水平。

十二种提升“5-羟色胺”水平的食物:甘薯、鹰嘴豆泥、苹果、梨、桃、蓝莓、香蕉、橙子或橘子、葡萄、无花果、芒果、菠萝。

此外,推荐四类对大脑有益的食物。海鲜富含有益大脑健康的 ω -3脂肪酸;绿叶蔬菜可以

提供丰富的纤维素、叶酸、锰以及维生素K,绿叶蔬菜还含有大量黄烷醇和类胡萝卜素,对于肝脏解毒功能有益;坚果富含大量的健康单不饱和脂肪酸,后者可使我们保持饱腹感,并且有助于脂溶性营养素的吸收;豆类和坚果是蛋白质及其他营养素的很好来源。(广州市惠爱医院精神科主任医师陆小兵)

健康时报



吃“对”的食物可能有助于改善患者的精神症状,也可能预防患病风险。

如果你感到抑郁、缺乏动力、