

乙流来了? 医生:出现暴发概率低

中新网北京1月6日电 继甲流之后,乙流在近日受到公众关注。多位专家表示,乙流的症状相较甲流略轻,且出现暴发概率较低。

“甲流刚好又中招乙流”

日前,一则“甲流刚好又中招乙流”的消息登上社交媒体热搜。

杭州市儿童医院门诊部副主任、副主任医师赵伟接受媒体采访时表示,最近确诊甲流的患儿占比从30%回落到20%,但乙流有明显上升趋势,从原本的2%上升到了15%，“很多小朋友前脚甲流刚好,后脚就感染了乙流”。

记者从北京多家医院也了解到类似的情况。首都医科大学附属北京朝阳医院感染和临床微生物科副主任医师李冉介绍,近期甲流病人相对比前段时间有所回落,而乙流有轻度上升。

中国疾病预防控制中心国家流感中心发布的第51周(12月18日~24日)《流感监测周报》监测数据显示,全国南北方流感疫情上升趋势已得到遏制,南方处于高位波动水平,北方已开始下降,再结合北京、天津等地流感监测数据可以初步得出结论:目前,全国本轮

流感疫情已进入下降期,但乙型流感占比持续上升,需关注。

乙流会有啥症状?

“甲流和乙流在人类中比较常见,也就是常说的季节性流感,尤其在每年的流感季。”李冉介绍,甲流和乙流都属于流感,只是分型不一样。根据世界卫生组织对流感病毒的命名原则,按照病毒类型分为A、B、C、D,在中国是甲、乙、丙、丁。

在社交媒体上,有患者表示:“乙流是王中王,全身疼到骨头缝里都疼。”还有患者表示,乙流一晚上就能高烧。李冉对此表示,从临床表现来看,乙型流感的症状会比甲型流感稍微轻一些,但也会有发烧、全身酸痛、咽痛、咳嗽等症状。

首都医科大学附属北京佑安医院感染综合科主任医师李侗介绍,甲流乙流都可以高烧,起病快,一般有不舒服症状后第二天就有高烧了。

李侗曾表示,乙型流感的传染性、临床症状都是和甲流类似,但是甲流变异更快,大部分人即使感染甲流后,获得的免疫力保护期也比较短,而乙流病毒变异性没有加强,感

染后获得的保护力持续时间更长一些。

医生:乙流出现暴发概率低

“相对来说,甲流更容易引起流感病例高发,传播速度也更快,乙流出现暴发概率低,传播也相对慢。”李侗曾提到,虽然乙流症状上比甲流稍微轻一些,但儿童乙流更容易有呕吐腹泻的消化道症状,治疗方式也是一样的。

如何明确甲流还是乙流?李冉介绍,主要是通过流感病毒抗原或者核酸检测的方法。患者可以自行购买流感病毒抗原检测试剂,自己在家做,也可以通过平台进行流感病毒核酸检测。但在她看来,就治疗而言,甲型流感和乙型流感都是给予抗流感病毒药物。

她表示,流感是自限性疾病,如果患者是轻症且没有基础病的年轻人,一般自行服用退烧药对症治疗就可以。但对于有肺部基础病,或者有免疫缺陷的患者以及糖尿病患者、肥胖的患者、孕妇、透析的患者等人群,建议尽快到医院就诊。

“最简单及有效的预防方法还是接种流感疫苗。”李冉说。

呼吸道感染性疾病如何进行居家监测?

冬季是呼吸道传染病高发季节,由流感病毒导致的集中发热风险增加。出现发热、鼻塞、流涕、咽痛、咳嗽、咳痰、肌肉关节疼痛等症状,提示可能发生呼吸道感染,建议居家做好以下几个方面的监测:

一、症状监测

症状监测包括测量体温、脉搏、呼吸频率等。如出现发热超过38.5℃且持续时间超过3天,呼吸频率超过每分钟24次,胸闷、憋气不能缓解,咳嗽伴胸痛、咳脓痰和血痰等情况,应及时就医。

二、指氧饱和度监测

如家中有指脉氧仪,可自行监测指氧饱和度。持续低于93%时,建议及时就医。

三、病原检测

可使用新冠病毒、流感病毒、支原体检测试剂自行进行抗原检测,检测结果需结合临床指征,具体可咨询医生。

四、原有基础疾病监测

部分呼吸道感染可导致原来的基础疾病病情不稳定,需要关注基础疾病的症状有无加重,加强对血压、血糖、尿量、体重等监测。

如何进行居家体温监测?

持续进行体温监测可帮助评估病情变化,判断是否有进一步就医的需求。每日早、晚各测1次体温,使用水银体温计时测量时间至少达到5分钟,使用电子体温计时可连续测量2次以获得稳定的体温数值。及时记录体温数值,便于观察体温变化趋势,判断病情发展。

若体温持续超过38.5℃,应及时到医院就诊。

如何进行居家血氧监测?

血氧情况可以通过指夹式脉氧监测仪进行居家监测。应分别在平静状态和活动后检测。检测时手要温暖,手指冰凉时血氧检测的结果不准确。血氧检测需每天进行2次~3次,病情有变化时随时检测。若氧饱和度持续低于93%,建议即时到医院就诊。

如何进行居家病原监测?

出现呼吸道感染症状的患者可以自行购买相关检测试剂进行检测,查明可能感染的病原体。目前常用的试剂盒有:新型冠状病毒抗原检测试剂盒、甲型/乙型流感病毒抗原检测试剂盒、肺炎支原体快检试剂盒等。具体检测方法参见试剂盒说明书。

据央视网



2023年食品安全与健康流言榜发布! 你被这九句话欺骗过吗?

1月5日,中国食品科学技术学会与科普中国平台发布2023年食品安全与健康流言榜。以下这9句话,相信我们在日

常生活中或多或少都听到过,甚至许多人对其中的有些话术深信不疑,但事实上,许多流言其实都披着令人信服的外

衣,需要我们积累更多饮食常识,培养甄别能力。下面我们就来一一揭开2023年九大食品安全与健康流言的科学真相。

流言1 腐乳有霉菌,吃了会致癌

科学真相:腐乳是我国传统发酵食品,一般由人为接种毛霉菌等发酵而成。毛霉菌在腐乳正常发酵过程中不会代谢产生毒素,也不会使人致癌。

流言2 吃味精会让人“秃头”

科学真相:味精主要是通过微生物发酵制成,主要成分是谷氨酸钠,在人体内可转化为蛋白质的组成部分谷氨酰胺和酪氨酸,目前没有证据表明味精与脱发有关。

流言3 吃生鱼片时蘸芥末就能杀死寄生虫

科学真相:芥末中含有的异硫氰酸酯类在一定条件下对部分细菌、寄生虫有杀灭效果,但蘸芥末并不能有效杀死生鱼片中的细菌和寄生虫。

流言4 馒头冷冻超过3天会产生大量黄曲霉毒素,人吃后会中毒

科学真相:产生黄曲霉毒素的主要原因是食物被黄曲霉菌污染,但冷冻条件下黄曲霉菌不能生长,也不会产生黄曲霉毒素。

流言5 自热米饭是“塑料”

科学真相:自热米饭是大米的加工制品,与塑料无关。

流言6 红壳鸡蛋比白壳鸡蛋更有营养

科学真相:鸡蛋壳的颜色主要取决于蛋壳表面的色素比例,不同颜色的蛋壳与鸡蛋的营养没有相关性。

流言7 猪油能保护心血管,还有解毒、预防癌症等功效

科学真相:猪油中饱和脂肪含量较高,吃太多反而会对心血管有伤害。至于猪油有解毒、预防癌症等功效,目前尚无科学依据。

流言8 白草莓是转基因水果

科学真相:白草莓是通过常规的育种技术培育出来的,并非转基因水果。

流言9 维生素C补充越多越好

科学真相:普通成年人每日维生素C的推荐摄入量为100毫克,长期过量摄入维生素C,可能会增加泌尿系统结石等风险。

据《北京青年报》