

春季流感的预防和治疗

□策划 杨维捷 记者 刘志松 通讯员 刘妮希



张志强(左)与患者交流

春季是万物复苏的季节,也是气温冷热交替、病原微生物活跃的季节。春季急性呼吸道传染性疾病高发,特别是流感的发生呈现流行的特点。如何在春季预防流感,春季流感有哪些症状、如何治疗,日常生活有哪些注意事项,3月6日,记者采访了新乡医学院第一附属医院呼吸与危重症医学科二病区主任张志强。

张志强表示,流感是流行性感冒的简称,是由甲、乙型流感病毒分别引起的急性传染性呼吸道疾病。流感病毒容易发生变异,传染性强,人群普遍易感,发病率高,流感也是全球关注的重要公共卫生问题。

1 流感的传播途径与症状

流感主要通过打喷嚏和咳嗽等飞沫传播为传播途径,流感病毒在空气中大约存活时间为半小时,经口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触可以感染,接触被病毒污染的物品等途径也可感染。在一些人群密集、封闭或通风不良的场所,

比如商场、超市、电影院等,流感也可能以气溶胶形式传播。

流感的症状一般表现为急性起病,前驱期有乏力症状,很快出现高热(最高可达40℃)、畏寒、寒战、头痛、全身肌肉关节酸痛等全身中毒症状,伴或不

伴鼻塞、流鼻涕、咽喉痛、干咳、胸骨后闷胀、面颊潮红、结膜充血等局部表现症状。

张志强表示,流感病程通常为4天到7天,少数患者咳嗽可能持续数周之久。儿童发热程度通常高于成人,

患乙型流感时恶心、呕吐、腹泻等消化道症状较为多见。新生儿罹患流感可表现为嗜睡、拒奶、呼吸暂停等症状。流感高危人群容易在病程3天以后出现咳嗽加重、咳黄痰等呼吸道细菌感染的表现。

2 流感的治疗可分为一般治疗、药物治疗等

张志强介绍,流感患者大多数为轻症病例,治疗可分为一般治疗、药物治疗、中医治疗等方法。如果症状较为严重,建议及时到医院就诊,听从医生的建议进行相应的检查和治疗。流感高危人群容易引发重症流感,尽早抗病毒治疗可减轻症状、减少并发症、缩短病程,降低病死率。

一般治疗:对于临床诊断患者及确诊患者都应该尽早隔离治疗,轻症患者可自行居家隔离,避免与他人密切接触。

保持定时房间通风,规律且充分休息;注意多饮水,应摄入易于消化和富有优质蛋白的食物,如牛奶、鸡蛋等。注意保持手卫生,及鼻、咽、口腔卫生。高热者可进行物理降温。

密切关注重症流感的发生发展。一旦出现持续高热、伴有剧烈咳嗽、呼吸困难、神志不清、严重呕吐与腹泻等重症倾向,应及时就医。流感高危人群如孕产妇、儿童、老人以及慢性病患者更容易产生重症流感,应当及早就医。

药物治疗:高热者可采取退热药物或退热贴等降温措施,多饮水。需注意,儿童忌用阿司匹林或含阿司匹林及其他水杨酸制剂。咳嗽、咳痰严重者应给予止咳祛痰药物。

出现口唇紫绀等缺氧表现或自觉呼吸困难应采用适当的方式进行氧疗或前往诊所、医院就诊。

流感的对因治疗就是抗病毒治疗。流感患者早期应避免未在医生指导下使用抗菌药物(抗生素),应严格在

医生指导下用药。重症或流感高危人群应尽早给予抗流感病毒治疗,不必等待病毒检测结果;抗病毒药物在患病48小时内应用效果最好。及早的抗病毒治疗可减少并发症、降低病死率、缩短住院时间;发病时间超过48小时的重症患者依然可从抗病毒治疗中获益。非重症且无流感高危因素的患者,在发病48小时内,经医生评价风险和收益后,可根据情况考虑是否进行抗病毒治疗。

3 如何有效预防春季流感

注意个人卫生。要想有效预防春季流感的出现,就应注意个人卫生,可以选择多洗手,达到减少病毒附着的效果。因为在外出时接触到附着有流感病毒的物品很有可能会有流感病毒依附在手上,如果能够多洗手,自然就可以减少病毒的入侵。还要注意在洗手前减少揉眼睛、抠鼻子、咬手指等直接接触机体黏膜的动作,避免流感病毒直接通过黏膜入侵。特别要注意在人群密集的密闭区域戴口罩,比如商场、超市、电影院等地方。这些区域容易产生病毒气溶胶而导致感染。张志强提醒大

家要正确戴口罩,避免露出鼻子等这些错误的戴口罩方式。

保持室内通风。要想减少春季流感的出现,同样也应该保持室内通风,一般每天通风在30分钟以上,可以让室内保持健康的环境,有效减少病毒的出现。罹患流感的患者也应该在避免受凉的情况下,注意通风保持室内空气清洁。

保持优质睡眠。充分的睡眠可以使机体得到最大程度的恢复和休息,从而能够提升免疫力,也可以有效减少流感发病及流感的加重。张志强表示,当前所有的抗病毒药物包括奥司

他韦等均只是抑制病毒的增殖,不具备杀死病毒的能力,已经侵入机体的流感病毒还是需要机体的免疫能力清除的。

适当运动。流感更容易出现在体质虚弱、免疫力差的人群身上,所以平常注意适当的运动可以增强机体的免疫能力,从而增强抗病能力,不容易感染病毒发病或者即使发病了也是轻症。张志强建议大家突击运动以及高强度的运动,这些都是不利于免疫力提升的,甚至有可能降低免疫力,更容易罹患流感。

尤其在人群密集的地方,更应该避免长时间停留,否则很可能会导致病毒入侵。其次,要尽可能避免接触流感患者或疑似感染患者,做到双向隔离措施。最后,在医生的建议下使用抗流感药物进行药物预防。

●小贴士●

流感疫苗

流感疫苗是指流行性感冒疫苗,可以通过肌肉注射、吸入、静脉注射的方式接种。

流感疫苗属于一种预防性疫苗,可以预防和控制流感。儿童可以通过肌肉注射的方式接种,成人大多数情况下是采用肌肉注射的方法进行接种,也可以通过吸入、静脉注射的方式接种。接种流感疫苗时,需要严格遵医嘱,避免私自盲目接种,以免对身体造成不必要的损害。流感疫苗有效期多为6个月,大家一般可选择秋冬季注射。注射流感疫苗是一种预防措施,已经罹患流感是不能注射流感疫苗的。

4 春季流感高危人群要特别重视预防

流感的高危人群主要是孕妇、婴幼儿、老年人,以及吸烟人士,肥胖人士,糖尿病、慢性心衰、慢阻肺病等慢性基础疾病患者。张志强表示,这一类人群免疫力较低,一旦接触到高负荷量或者高毒力的流感病毒就会表现

为严重症状,甚至可能表现为重症流感,需要住院治疗。

因此高危人群要特别重视预防。首先,要减少不必要的外出。虽然春季适合出游,但是高危人群要想预防流感的发生,就需要尽可能减少外出,