

# 流感高发季，科学防护有效应对

进入冬季后，呼吸道疾病的发病率逐渐攀升，我院呼吸与危重症科、儿科门诊就诊患者明显增多。中国疾控中心监测结果显示，目前急性呼吸道传染病总体呈现持续上升趋势，其中99%以上为甲流。流感的传播速度快，感染范围广，人群对流感病毒普遍易感，抵抗力弱的老年人和儿童更是容易“中招”。

冬季是呼吸系统疾病高发的季节，包括慢阻肺急性加重、肺炎等病症都会明显增多。目前除了甲流病毒以外，还有一些其它病毒感染，比如说腺病毒、呼吸道合胞病毒等等。

当前呼吸系统疾病的主要症状还是发热，全身酸痛、乏力，还可能伴随一些咽喉痛、鼻塞、打喷嚏、咽干、咳嗽等症状。部分病情较重的患者还会出现呼吸困难、胸闷以及持续高烧不退等情况。甲流主要表现为发热、咳嗽、全身肌肉酸痛，此外还具有明显家庭成员的聚集性患病。

## 流感应该区别于普通感冒

流感具有明显的季节性流行特点，冬春季节高发，是由流感病毒感染引起的急性呼吸道传染病，以发热、头痛、乏力和肌肉酸痛等全身症状为主，呼吸道症状较轻，部分高危人群可能会进展为急性呼吸窘迫综合征、感染性休克以及多脏器功能不全等危及生命的严重并发症。

普通感冒无明显季节性，多由鼻病

毒、副流感病毒、呼吸道合胞病毒等感染引起，临床以鼻塞、流涕、打喷嚏和干咳等呼吸道症状为主，无发热或只有轻度发热，较少出现并发症。

## 确诊流感早治疗

对于已出现症状但未就医的患者，可以根据症状自行对症处理，如使用退热药或物理降温来应对发热，使用止咳药缓解咳嗽。但对于60岁以上老年人、慢性基础疾病患者、儿童、孕妇及肥胖者等重症流感高危风险的患者，建议尽早到医院明确诊断并接受抗病毒治疗，以防可能出现的并发症。

如确诊流感应及时就医，尽早治疗。发病48小时内进行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。对于部分症状不明显者，如热峰不高、热程短，精神食欲好，可暂不予抗病毒治疗。

## 流感疫苗早接种

流感疫苗接种是预防季节性流感和相关并发症最有效的方法。

儿童群体(尤其5岁以下者)是流感的高危人群，全球每年儿童流感的发病率20%-30%，某些高流行季节，儿童流感年感染率可高达50%左右，而流感疫苗是预防流感的最有效的手段之一，国



家卫生健康委员会建议6个月及以上的儿童和青少年每年应接种流感疫苗。

接种流感疫苗后，抗体保护水平一般可维持6个月，疫苗保护力随着时间延长而减弱。建议高危人群每年9-10月份及时接种流感疫苗。

接种流感疫苗可以减少感染风险，降低流感病情严重程度，但不能确保一定不感染。流感病毒类型多，变异速度快，疫苗难以防护所有类型的流感病毒。

## 情况严重时及时就医

哪些症状提示病情重？

- 1、持续高热>3天；
- 2、热退后精神差，反应迟钝，嗜睡，躁动，惊厥等；

3、剧烈咳嗽，或呼吸频率快、呼吸困难，口唇紫绀等；

感染流感后，若持续发热3天未见好转或病情反复，或发热同时伴有呼吸频率明显加快、尿量减少、反复呕吐、新发皮疹、抽搐、意识不清等症状时，应及时就诊。

流行性感可防可治，大家勿焦虑。日常生活中，要养成良好的卫生习惯，咳嗽、打喷嚏时遮掩口鼻，公共场所戴口罩，勤洗手，保持手卫生，保持室内空气流通，经常开窗通风。此外，要养成良好的作息习惯，加强体育锻炼，健康饮食，提高免疫力，预防流感。如果家里已经有成员得病，建议做好隔离，在接触患者接触过的东西后勤洗手。

综合

## 身边的故事

# 见危伸援手 大爱满彭城

上月20日，在徐州市中心医院地铁站扶手电梯上发生惊险一幕：两位八旬老人乘扶梯上去时，不小心滚落在电梯上，在扶梯上翻滚近半分钟。正准备去做孕检的该院医生郑慧，目睹紧急情况，立即伸出援手，全程陪同两位老人进行检查，展现了医者仁心和社会责任感。

1月4日上午，老人的儿子王先生制作了一面“见危伸援手 大爱满彭城”的锦旗，送到市中心医院。



据王先生介绍，父亲87岁，母亲85岁。当天上午10点20分左右，两位老人从彭祖园晨练结束，准备穿过地铁站的地下通道到路对面的公交站台坐车回家，没想到出了意外。从地铁站监控视频记录上可以看到，王老先生踏上该站地铁2号出入口的上行扶梯后，由于回头看老伴，忽然失去重心，背靠着扶手摔倒下来，同时也把老伴带倒在扶梯上。由于扶梯正在运行，两位老人在扶梯上多次翻滚，30多秒才相继站起，乘扶梯来到地铁口。

“我是快11点接到的电话，一位自称是郑慧的医生，说我父母乘扶梯摔倒了……”王先生说，他立即给妹妹打电话，让她先去送医院，同时自己也赶往医院。见到郑慧医生后，才了解了详细情况。

原来郑慧在徐州市中心医院CT室工作，当天她准备去做孕检，在地铁口看到两位老人头部和身体

多处受伤，她立即上前对老人进行检查，并帮助老人联系家人。郑慧一边安抚他们的情绪，一边并联系急诊室，来到医院后，帮助老人挂号、办理手续。由于两位老人头部、胳膊上有擦伤、瘀青，郑慧带着他们做了头部CT、腿部X光等多项检查，直到下午1点检查结束，郑慧医生才赶去进行孕检。

“我11点多赶到医院，郑医生陪伴在我父母身边……”王先生说。经过检查，老人身体多处软组织损伤，幸无大碍。“我父母对郑慧医生的善举感激不尽，郑医生在自身不便的情况下还能伸出援手，她的高尚品质让我们全家都感到温暖。”

谈及当时帮助老人的善举，郑慧说：“作为一名医务人员，无论何时何地，救治患者都是我的责任。我相信，每一位医护人员遇到这样的情况都会作出同样的选择。”

来源：汉风号