

# 乍暖还寒防流感

## 专家表示,东莞暂无流感致死的确实病例,流感危害虽大但并不可怕

■陈穗岚 / 文

春回大地,万物复苏,各类病菌活跃,于是流感病毒再度小范围入侵人类生活。上周,香港、广州等地又再度传出发现流感或疑似流感病例,市民开始担心,严冬过后的暖春会诱发流感暴发。市疾控中心专家提醒,东莞的3—4月份是流感的高发季节,市民要格外提高警惕,除了及早打疫苗预防外,更要注意个人卫生,减少去人流量大的地方活动的次数,加强体育锻炼,增强体质。同时专家还表示,流感危害虽大但并不可怕,目前东莞流感趋势平稳。

### 东莞暂无流感致死的确实病例

上周,因暴发流感而提前放复活节假的香港小学及幼儿园复课后,香港卫生署卫生防护中心又公布4宗校舍暴发流感的报告,其中涉及3间小学及1间幼儿园,共18名学童受影响。近日,广州市海珠区一校园也出现疑似流感病毒病例,10名学生出现头晕、浑身无力症状。

据悉,今年的流感多数发生在校园,这令我市不少学生、家长感到担心。东莞市疾病预防控制中心刘艳璋医生特别指出,今年东莞流感活动强度平稳,与往年趋势差不多,市民不需要过分忧虑。她说,流感是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病,主要通过飞沫传播,有高度的传染性,可能会引起家庭、单位、地区,甚至世界性大流行,但多数人一周左右可痊愈,只是少数老年人、儿童和慢性病患者容易并发肺炎等疾病,可能引起死亡,但目前东莞发现的流感患者病情都较为轻微,经过治疗后都已康复或逐步康复,还没有因流感致死的确实病例。

### 大部分流感1—2周内痊愈

由于处在流感的高发季节,现在不少市民“谈流色变”,周围有人感冒就十分紧张。“并不是所有感冒症状都是流感,个体的普通感冒是没有传染性或传染性很小的。如果确定是流感,尽早到医院进行抗病毒治疗和对症治疗,大部分人在1—2周内就会痊愈,不会遗留后遗症。”东莞市疾病预防控制中心医生张泽武介绍说,流感病毒共分甲、乙、丙型三种,其中甲型流感病毒致病力最强,可引起大范围流行,而乙型流感病毒则往往引起小范围暴发,丙型流感病毒通常引起散发病例。流感潜伏期一般为1—3日。患流感后的症状有高热、头痛、肌肉酸痛、乏力、流鼻涕、咳嗽及喉咙痛等,儿童还可以表现出恶心、呕吐和腹泻等消化道症状。年幼的儿童、年长者以及慢性病(如肺部疾病、糖尿病、癌症、肾病或心脏病)患者,若没有及时治疗容易出现肺炎等并发症使病情加重,就有可能引起死亡。



■儿童最易受流感侵害

本报记者 郑建宏 摄

## 儿童流感知多点

### 儿童流感的症状和特点

儿童流感发烧普遍比较高,一般来讲,孩子越小发烧越高,高烧可以导致孩子脱水、惊厥等。

儿童流感有时还会出现胃肠症状,比如恶心、呕吐、拉肚子等,这些症状在成人流感中比较少见。

家长需要注意的是,儿童流感转成肺炎的速度比较快,而且也比较隐蔽,尤其是在婴幼儿中,不易察觉。除了肺炎之外,儿童流感还可以引起其他许多并发症,比如心肌炎、中耳炎、支气管炎、脑膜炎等等。

真正鉴别是流感还是普通的感冒,还要在发病2—3日之内到医院检查,检查出来是流感病毒引起的就是流感,其他病毒引起的就是普通感冒。

如果家长发现周围的许多孩子在发烧,幼儿园、学校里有很多孩子出现咳嗽、发烧等症状,这时如果自己的孩子也发烧,就可以怀疑是流感。只要是周围有孩子或大人同时有发烧、咳嗽、头痛等症状。

### 流感对孩子会有哪些危害?

无论是对孩子还是老人,流感的严重之处并非在于它的症状,而在于它可能引起其他比流感更为严重的并发症,比如像肺炎。肺炎可以危及人们的生命,

对老人和小孩子则更为危险。

另外,儿童流感并发症比成人还要多,除了肺炎之外,还有心肌炎、中耳炎和支气管炎等,这些并发症可以治疗,但孩子要遭受更大的疾病痛苦。

如果抛开健康方面的影响,流感还会影响孩子的学习和正常的户外生活,间接对家长工作的影响也比较大。流感的症状比较重,而且传染性比较强,所以,孩子感染流感就要在家休息,严重的要去医院,不仅会耽误孩子的学习,家长

也要请假在家照顾孩子。

### 哪些儿童不适合接种流感疫苗?

对疫苗来说,有适合接种的人群,也有禁忌的人群。不能接种流感疫苗主要是一些过敏的人,比如对鸡蛋过敏,不能接种流感疫苗。另外,正在发热的孩子,或者孩子患有某种慢性疾病,现在正在发作期,这两类儿童要推迟接种流感疫苗,等到发热已经退了,或者慢性病已经平稳了才可以接种。

## 流感与普通感冒的区别

	流感	普通感冒
起因	流感是由流感病毒引起,起病突然。	普通感冒的病原体可有多种,如呼吸道合胞病毒、鼻病毒、腺病毒、冠状病毒和冠状病毒及细菌、支原体等,患者一般有着凉史,起病较缓。
症状	流感的临床症状是畏寒、高热,体温可迅速升至39℃—40℃,全身无力,腰背和四肢酸痛,打喷嚏、鼻塞、流鼻涕等呼吸道症状轻微或不明显。	普通感冒,流鼻涕、打喷嚏等局部呼吸道症状明显,全身症状较轻,不发热或仅有低热,一般3—5天痊愈。
危害程度	流感传染性强,可引起暴发流行。	普通感冒不会形成大流行。

## 四招防流感

流感危害虽大但并不可怕。作为个人,可以采取以下措施,预防流感等呼吸道传染病:

### 最有效

接种流感疫苗。接种疫苗后约需两个星期体内才能产生预防流感的抗体。随时间延长,免疫力会逐渐降低。此外,

因为流感病毒经常会发生变异,每年流感疫苗的成分会有所不同。因此,为有效预防流感,需要每年接种一次流感疫苗。

### 最省事

保持住所、工作学习场所室内空气流通,避免前往人多、通风不畅的公共场所。现在天气正在变热,若办公室已开始开空调,最

好能每隔20分钟打开门窗一下风。

### 最经济

流感病毒主要存在于病人和隐性感染者的呼吸道分泌物中,可在人与人之间通过咳嗽及打喷嚏时产生的呼吸道飞沫传播,有时候亦可通过手接触表面沾有病毒的物品后再接触口鼻而染病。个人要养

成良好卫生习惯,如勤洗手、咳嗽、打喷嚏时捂住口鼻,防止污染空气,打喷嚏、咳嗽和清洁鼻子后要洗手。

### 最长效

注意均衡饮食,坚持体育锻炼,生活有规律,劳逸适度,注意保暖,增强身体的抵抗力。



## 治疗感冒几个小偏方

### 白酒擦身

用铜钱、硬币等光滑硬物蘸白酒,轻刮前后胸、曲池及下肢曲窝处,直至皮肤发红发热,然后喝一碗热姜糖水,约15分钟后便大汗淋漓。汗后周身轻松舒适,此时注意免受风寒,感冒就会很快痊愈。

### 毛巾热敷

感冒头疼时,用一条干净毛巾放在脸盆内,以适量热开水浸湿,稍拧去水,叠平压在患者眼、鼻或头颈部的风池穴等部位,可减轻症状。

### 葡萄酒疗法

将葡萄酒25毫升入锅煮,蒸发掉酒精,再打入1个鸡蛋,搅散加1匙白糖。服用时加开水冲淡饮用,然后盖被休息,次日鼻塞、流涕、喉咙痛等症即可明显减轻或消失,有的饮上一次,感冒即可痊愈。

### 酒浴法

在患者的一些关节处,比如耳根下方、颈部两侧、腋窝、手臂内侧、手腕、大腿根处、膝盖内侧、脚踝两侧、脚心等处,用纱布蘸酒(高浓度酒)来回擦拭30—40次,然后盖被睡一觉即可好转。此法尤适于在怀孕期间感冒而不能服药的妇女。

### 生姜梨水

取梨子1个,生姜25克,均切成薄片,加水1碗,煎服,一次喝完,当天有效。

(陈穗岚)

## 奇方共享征稿启事

我们必须承认的是,对于处理生活中常见的小问题,一些祖祖辈辈流传下来的小偏方或许更加有效。你手头上有这样的偏方、妙方么?不妨公布出来与大家分享一下。投稿地址:dqjzkz@163.com。



## 山药养脾气

唐代医家孙思邈曾说:“春七十二日,省酸增甘,以养脾气。”意思是说:春季肝旺之时,要少食酸性食物,否则会使肝火更旺,伤及脾胃,所以春季时节可以多食一些性味甘平的食品,比如山药。

山药是我们日常喜欢食用的菜品,也是中医经常使用的中药。山药,温补而不燥,微香而不腻,具有健脾补胃,补虚弱的作。

春天是各种病菌、微生物繁殖、复苏的季节,经常吃山药,可提高机体的免疫力,增强巨噬细胞的吞噬作用,及时“消灭”人体内的细菌、病毒,预防疾病的发生。平素容易出现多汗、反复感冒的气虚患者在春季更应该格外注意适度增加山药的摄入量。春天还是各种慢性胃炎、胃溃疡、胆结石、肝炎等疾病最容易复发的季节。患有上述疾病的人平时最好也能多喝点山药粥。

山药还是一种不错的减肥食品。一方面,山药不仅脂肪含量非常低,而且还含有大量纤维素,食用后可以产生饱胀感,从而抑制进食欲望,有助于肥胖者控制饮食;另一方面,山药的新鲜块茎中还含有丰富的黏液蛋白,黏液蛋白对人体有特殊的保健作用,它能预防心血管系统的脂肪沉积,保持血管弹性,防止动脉硬化,减少皮下脂肪沉积。因此,减肥者可以把山药作为主食,这样既可避免因过度节食对人体造成的损害,又可达到减肥的目的。此外,春天气候干燥,山药中所含的黏液蛋白有助于保持消化道、呼吸道的润滑,山药中所含的尿素素还可预防手足皲裂。食用山药一般无明显禁忌症,但因其有收敛作用,所以患感冒、大便燥结者及肠胃积滞者忌用。

(陈穗岚)



## 谷雨时节补肝肾

杨花落尽子规啼,转眼即将春尽。4月20日是谷雨节气——春天的最后一个节气。所谓“谷雨”就是“雨水生百谷”的意思,谷雨过后春季将尽、夏季将至。

谷雨到来,天气渐热。中午气温较高,但早晚气温仍较低,因此早晚要适当加穿衣服,尤其要注意,切勿大汗后吹风,以防感冒;过敏体质的人外出时还要预防花粉过敏,预防过敏性鼻炎、过敏性哮喘等的发作,特别要注意避免与过敏源接触,减少户外活动。在饮食上减少高蛋白、高热量食物的摄入,出现过敏反应及时到医院就诊。

此时阳气渐长,阴气渐消,要早睡早起,不要过度出汗,以调养肝气。另外,由于谷雨时节雨水较多,要防湿

邪侵入人体,出现肩颈痛、关节疼痛、腕腹胀满、不欲饮食等病症。

谷雨节气因忽冷忽热,也是神经痛的高发期,如肋间神经痛、坐骨神经痛、三叉神经痛等。专家提醒,如出现臀部、大腿后侧、小腿踝关节后外侧、面部一侧的颈部、上颌或下颌部突然发作如烧灼样或针刺样疼痛就要注意了,一旦出现这些症状,要马上到医院就医。同时,要忌食柿子、柿饼、西瓜、芹菜、生黄瓜、螃蟹、田螺、蚌肉、海带等生冷性凉的食物。

此时,肝气渐旺,心气逐渐旺盛,脾气也处于旺盛时期,正是身体补益的大好时机,但不能像冬天一样进补,应当食用一些益肝补肾的食物,以顺应阴阳的变化,为安然度过盛夏打下基础。

(陈穗岚)