

得了流感谨记“四要点”

日前，因流感引发意外的事件引起社会关注。常见的流感为什么会造成严重后果？如何最大程度防范风险？医学专家给出解读和建议。

要点一：高危人群要警惕

多位医生告诉记者，不同于普通感冒，流感的传染性强，可能导致原有基础疾病加重，并引起肺炎、心肌炎、神经系统损伤等并发症。

因此，医学上认为孕妇、儿童、老年人以及有慢性基础疾病或免疫力低下的群体属于流感高危人群，感染后更容易引发重症，需要格外警惕。这些人群在流感流行期出门可戴口罩，尽量少去商场或集市等人多拥挤、空气不流通的地方。

中国疾控中心病毒病所研究员陈操表示，我国流感流行期大多是在每年11月到次年2月或3月。在流感流行期，家庭和公共场所应做好清洁、消毒，家中如有高龄老人或免疫功能低下的患者，应注意防止将病毒带回家。

如何判断得了流感还是普通感冒？北京佑安医院主任医师李侗曾表示，流感症状更重、起病更急，往往是38.5℃以上的发热，除了咳嗽咽痛以外，还会有明显的全身症状，如头痛、肌肉酸痛、特别乏力等。

要点二：症状严重快就医

李侗曾表示，得了流感，并不需要去医院，症状较轻的居家隔离即可，使用一些解热镇痛、祛痰止咳的药物，一般7天左右可以康复。但如果出现

39℃以上的高热、使用退热药物效果不佳，或有剧烈咳嗽、呼吸急促、胸闷、憋气等严重症状，或出现剧烈头痛、频繁呕吐、意识模糊，需要及时就医。

北京医院主任医师李晶表示，老年人等高危人群如果得了流感，也不用惊慌。若症状较轻微，只有咽痛、咳嗽、流鼻涕等，可先在家中休息，适当多饮水，清淡饮食，用一些药物缓解症状。一旦出现高热不退、大量浓痰、呼吸困难、精神不振等严重症状，那么一定要抓紧时间到医院就诊，以免贻误病情。

中日友好医院主任医师陈文慧提醒，还要警惕继发感染。有的患者症状已经好转，但再次出现发烧、痰量增多、痰色变化等现象，此时应及时就医。

要点三：对症用药很重要

陈文慧介绍，流感属于病毒感染，在48小时之内服用特异抗病毒药，可以起到很好的治疗效果。同时，注意科学的支持治疗，包括合理饮食、注意休息等，能帮助加快康复。

中国疾控中心传染病处研究员王丽萍介绍，耐药性分析结果显示，目前流行的流感病毒对于抗病毒药物是敏感的，药物治疗是有效的。

李侗曾提醒，流感不是细菌感染，抗生素对其无效。居家休息隔离期间，要注意合理用药，避免滥用抗生素。

要点四：每年可接种疫苗

医学专家公认，预防流感最有效、

最经济的手段就是接种流感疫苗。虽然接种了疫苗不等于一定不得流感，但可以显著降低发病和发生严重并发症的风险。

由于流感病毒流行株每年发生变异，疫苗也需随之变化。王丽萍介绍，根据相关监测和研究分析结果，我国当前接种的流感疫苗与流行的甲型H1N1亚型病毒株匹配度良好，疫苗接种有效，建议所有6月龄以上、没有疫苗接种禁忌的人群，每年都接种流感疫苗。

据了解，流感疫苗接种单位常设在社区卫生服务中心、乡镇卫生院或综合医院。卫生健康、疾控部门会公布辖区接种单位名单，公众可就近、就便前往接种。

中国疾控中心病毒病所研究员王大燕表示，疫苗接种后通常需要一定时间来产生具有足够保护水平的抗体，因此，一般建议大家在流感流行期来临前1到2个月，即9月、10月前后接种流感疫苗。

“但对每个个体而言，只要还没有感染，就可以通过接种流感疫苗来预防流感、减少感染、减轻症状、缩短病程、显著降低发展为重症甚至死亡的风险。”王大燕说。

新华社北京2月4日电

相关链接

流感(Influenza)在中文中称为“流行性感冒”，由于其中带有“感冒”两个字，所以很多人以为它是普通感冒(CommonCold)在流行，对流感掉以轻心，但其实，得了流感有可能引起严重后果，甚至可能会有生命危险。

据WHO估计，流感在全球每年可

导致300万~500万的重症和29万~65万呼吸道疾病相关死亡。

肺炎是流感最常见的并发症，典型表现是咳嗽伴呼吸困难、呼吸急速(>24次/分)、缺氧和发热(>3天)。肺炎类型包括：

原发流感病毒性肺炎：流感发作3~5日后仍持续存在高热，以及有上述肺炎表现。通常很严重，进展可能很快，不积极干预会有生命危险，特别是有肺部或心血管疾病的人群。

继发细菌性肺炎：流感症状有所好转(包括热退)后，再次出现发热和咳嗽。通常出现在流感数天后(7~14天)，最常见，在重症流感中约占1/3，继发金黄色葡萄球菌肺炎往往危重。

细菌和病毒混合感染性肺炎：参考上两者，可表现为症状逐步加重，也可表现为短暂好转后加重。

除了肺炎，流感还有这些并发症也要当心：心脏并发症、中枢神经系统并发症、肌肉骨骼并发症、中毒性休克、合并感染。

流感是什么？和普通感冒有什么区别？

典型的普通感冒通常表现为鼻涕、鼻塞明显，其他常见症状包括咽干、痒或痛，咳嗽和不适感，成人感冒很少发热或低热。咳嗽较常见，往往出现在鼻塞、鼻涕症状之后；鼻分泌物可能清稀，也可能呈脓性(不一定是细菌感染)。

流感和普通感冒的最大的差异在于其严重性。不同人感染流感后的症状轻重不一。轻者症状跟感冒类似，重者则会有上文提到的并发症。

据人民网

专家支招远离“节后综合征”

新华社大连2月4日电

(记者 张博群)春节假期接近尾声，开工在即，一些人出现了身体疲惫、情绪低落、失眠、食欲不振以及胃肠不适等症状。专家提醒，这可能是“节后综合征”在作祟，应尽快调整作息，保持规律饮食，适当增加运动量，逐步恢复工作节奏，帮助身心重回正轨。

大连市中西医结合医院主任中医师周正国说，“节后综合征”在医学上并不属于严格意义上的疾病，而是一种消极的身心状态，但其带来的影响不容忽视，可从以下三个方面出发，科学调整身心状态，尽快恢复正常生活节奏。

一是规律作息。节后失眠的主要原因是春节期间熬夜导致的生物钟紊乱。“睡前1至2小时适当运动，有助于增加睡意，帮助身体自我调节，尽快恢复正常规律作息。”周正国说，中青年



人可选择20至30分钟的跑步，60岁以上的老人可选择慢走或打太极拳20分钟。

二是调整心态。假期尾声应有意识地调节情绪，避免过度放纵而影响节后的工作状态。周正国强调，切勿在假期最后时段继续狂欢，消耗过多精力，导致节后难以适应正常的工作节奏，应留出时间好好休

息，平稳心态，为即将到来的工作生活做好准备。

三是合理膳食。节后饮食应以清淡为主，适当减少肉类摄入，多吃谷类食物和绿色蔬菜。周正国说：“深色蔬菜富含B族维生素和矿物质，建议增加其在饮食中的比例。同时，多喝水，加速新陈代谢，帮助肠道恢复健康。”

返程路上谨防下肢“堵”

新华社杭州2月4日电

(记者 黄筱)正值春节返程高峰，人流、车流量大使不少人返程时间增加，除了容易出现颈肩、背部、腰部酸胀疼痛，长途久坐还可能会引起小腿酸胀疼痛，专家提醒这种情况需谨防下肢“堵车”，注意可能出现的下肢深静脉血栓。

近日浙江省人民医院就接诊了一位长途货车司机王先生，他说近段时间经常半夜开车赶路，慢慢觉得左小腿不舒服、发胀，在服务区休息了也没有缓解。他到达医院急诊时已不能正常行走，医生通过下肢静脉超声发现，他的左下肢深静脉全堵住了。

值班的血管外科副主任医师虞聪建议尽早开通堵塞的深静脉，否则有截肢的风险。经过一个多小时的急诊手术，医生从王先生的深静脉里抽吸出了大量血栓。术后腿部肿胀得到了明显缓解。

浙江省人民医院副院长、血管外科学科带头人蒋劲松

介绍，久坐不动是下肢深静脉血栓形成的主要原因。对于长途旅行坐汽车、火车或飞机等人群，活动空间小，肢体活动严重受限，且局部环境中空气干燥，饮水量可能也存在不足，导致下肢血液瘀滞、血液黏稠、循环速度减慢，因此容易形成下肢深静脉血栓。

“出现下肢肿胀、疼痛，或者一侧下肢水肿时，要注意可能发生了深静脉血栓；如出现了活动时呼吸困难、喘气时胸痛或上腹痛，或突然出现少量咯血甚至晕厥、休克，那要警惕可能发生了肺栓塞。”蒋劲松说。

春节返程潮，对于不得不长途开车、坐车等人群，专家介绍了避免下肢“堵”的几个方法，如穿着要宽松，以避免血流不畅；路途中多饮水，促进血液循环；如有条件，最好每1至2小时起身活动，如没有空间起身活动，也可以坐着活动脚踝、小腿。一旦出现下肢肿胀、疼痛等情况，一定及时去医院，以免耽误诊疗。