

“ 隆冬时节,呼吸道传染病进入流行期。中国疾控中心数据显示,当前流感病毒阳性率上升,超99%为甲型H1N1流感亚型(甲流)。在甲流高发期,60岁及以上老年人住院率和死亡风险高于其他年龄段。甲流是什么、有何症状、如何预防与应对?日前,十堰市人民医院感染性疾病中心主任杜卫星接受采访,逐一进行解答。

■记者 张贤维

了解这些症状 应对甲流不慌张

1 甲流传染性强,呈季节性流行

杜卫星介绍,甲流是甲型流感的简称,代指甲型H1N1流感病毒感染引起的急性呼吸道传染病,具有传染性强、传播速度快的特点。

相较于乙型流感病毒,甲型流

感病毒在自然界中的宿主众多,更易发生突变或重配,造成其在人群中快速传播,历史上多次大规模暴发的流感都与甲型流感病毒有关。

2 有高热、咽痛、头痛等主要症状

最近,有不少感染甲流的老年患者来市人民医院门诊就医。

“本以为是一场普通的感冒,想着吃点感冒药就能扛过去,没想到越拖越难受。”在市人民医院,55岁的张先生告诉记者,两天前他只是觉得身体轻微发热,现在不仅高烧不退,还伴随着嗓子干痛、头痛等明显症状。

杜卫星说,甲流与普通感冒不同,普通感冒的症状以呼吸道局部为主,主要表现为咳嗽、鼻塞、打喷嚏,会有轻微的肌肉酸痛,传染性较弱,病程较短;甲流在症状上与普通感冒相比,常伴有咽痛、全身关节与肌肉酸痛等症状,还可能

出现持续高热。一般情况下,甲流的潜伏期为1到3天。潜伏期感染者不会出现明显的症状,但潜伏期结束后,感染者会很快出现一些流感的典型症状,此时体

温可达39℃~40℃,伴有咳嗽、咽喉痛、鼻塞、流涕等呼吸道症状,头痛、肌肉酸痛等全身症状,有的还会产生胃道的不适感。

甲流患者大多数表现为轻症,发热持续3~5天后体温会逐渐下降至正常,一般休息1~2周就能恢复健康。

特别需要警惕的是,60岁以上、有基础疾病(如慢性阻塞性肺疾病、糖尿病、慢性心功能不全、慢性肾功能不全、肝硬化等)的老年人,患甲流后容易引起其他并发症,包括肺炎、中耳炎、心肌炎、脑膜炎等严重并发症。

因此,假如你出现持续高热超过三天,伴随剧烈咳嗽,呼吸困难、严重呕吐、腹泻等症状,或是出现明显胸痛、意识模糊等情况,应尽快寻求专业医疗帮助。

3 提前预防应做好以下4点

杜卫星表示,甲流对老年人或有基础疾病的人群是有风险的,这类人群应重视防护、避免感染。预防甲流主要有以下四种方式:

积极接种流感疫苗。接种疫苗可有效提高对病毒的抵抗力,降低罹患流感的概率,减少重型和危重型流感的发生。目前研究表明,接种流感疫苗后抗体水平至少可维持6个月,但一年后体内抗体水平会显著降低,因此建议一年接种一次。

增强自身免疫力。健康饮食、科学运动、规律作息、稳定心态。平时多吃新鲜水果、蔬菜、肉类、坚果。补充各

类人体所需的维生素、蛋白质,助力免疫系统正常运转,增强自身对抗病毒的能力。

及时增减衣物,避免受凉。根据气温变化合理增减衣物,帮助身体保持相对稳定且适宜的体温,维持机体免疫细胞活性、免疫反应速度,让免疫系统维持良好状态,时刻准备应对可能入侵的甲流病毒。

老年人尽量避免去人员密集场所。外出时佩戴口罩,日常注意保持手部卫生,定期开窗通风。患有慢性病的老人,要备齐常备药,按时服药。

专家答疑 甲流进入高发季 如何科学认识、有效应对



人群中主要流行的流感病毒包括



甲流和普通感冒不同

普通感冒

- 全身症状轻,而局部症状重,
- 表现为低热、咳嗽、流鼻涕、打喷嚏等症状,
- 持续时间较短,一般两三天就可以恢复

甲流

- 全身症状重,局部症状轻,
- 表现为高热、寒战、肌肉酸痛、乏力等,
- 呼吸道症状不明显,出现并发症的比例较高

专家介绍

- 神经氨酸酶抑制剂**是最主要的抗流感病毒药物,目前最常用的是**奥司他韦**,需要在医疗机构开具处方购买,并遵医嘱服用
- 每年**接种流感疫苗**是预防流感最有效的手段,可以显著降低接种者患流感和发生严重并发症的风险

为了预防感染



日常要做好个人防护,保持手卫生和咳嗽礼仪等良好卫生习惯

图据新华社

4 高烧不退应及时就医

老年人出现症状后,建议居家休息,及时吃药,多喝水,多吃易于消化和富有营养的食物,保持房间通风。尽量每天定时监测并记录血压、心率等生命体征。一旦出现持续高热,伴有剧烈咳嗽、呼吸困难、神志改变、严重呕吐与腹泻等重症倾向,应及时前往医院就诊。

“近期甲流感染人数增多,抗流感药物的销量呈增长趋势。”记者在国润大药房医药销售经理处得知。目前市场售卖的适合老年患者服用的抗流感药物主要是磷酸奥司他韦胶囊。

杜卫星提醒,一旦确诊甲流,应尽早使用针对甲型流感病毒的药物进行抗病毒治疗,如奥

司他韦、玛巴洛沙韦等。在发病48小时内服用效果最佳,通常在12小时至24小时内缓解症状。即使超过48小时,重症或高风险患者仍可考虑使用。

两种药物在使用方式上有所区别:奥司他韦可用于1岁以上的儿童及成人,按照体重确定具体剂量,每天服用2次,连吃5天;玛巴洛沙韦则只适用于5岁以上、体重20公斤以上的儿童及成人,全病程只需服用1次即可。

此外,莲花清瘟胶囊、金花清感颗粒、疏风解毒胶囊、银翘解毒片、藿香正气水等中药,在甲型流感发病初期使用,有助于改善发热、咽痛、咳嗽等症状,缩短病程。