

## 我市流感活动进入上升期

## 专家详解科学防控与居家护理要点

本报记者 高燕

进入秋冬季以来,受气温变化影响,以流感为主的急性呼吸道传染病患者显著增多。11月27日,记者从市政府新闻办召开的“秋冬季急性呼吸道传染病防控”主题新闻发布会上获悉,我市流感流行季始于10月中旬,流感活动总体呈上升趋势,活动水平处于中流行水平,流行强度近期还将进一步上升。10月15日至11月23日,共报告流感病例1749例,近3周网络报告病例以学生、散居和托幼儿童为主。记者针对我市流感等呼吸道传染病医疗救治、预防措施、居家治疗、中医防治等采访了相关工作人员。

我市已建立全市  
呼吸道疾病监测系统

据市卫健委相关工作人员介绍,目前,我市已建立起全市呼吸道疾病监测系统,实行“日监测、周调度”机制。根据监测数据,指导各级医疗机构科学调整重点药物及医疗设备储备量,优先保障基层医疗机构和急诊、儿科、呼吸科等重点科室人员、药品、耗材、设备等方面需求。同时,坚持“防重症、防死亡”的救治原则,依托全市分级诊疗体系,畅通上下转诊机制,确保重症患者能在第一时间得到妥善合理的治疗。

同时,市卫健委及时组织全市秋冬季呼吸道疾病专题培训,并要求各县区卫健局、各医疗机构持续加强对呼吸科、儿科、感染科、急诊科、重症医学科等相关科室医务人员业务培训,全力提升救治能力;要求二级以上公立医疗机构针对高发呼吸系统疾病做好多学科会诊(MDT)团队组织工作,在为基层医疗机构提供实时会诊支持的同时不断提升诊疗精准度。

为有效解决儿童就医需求,我市还全力扩充儿科服务资源,全市二级以上公立综合医院已实现儿科门诊全覆盖,其他各类医疗机构,特别是社区卫生服务中心(乡镇卫生院)等基层卫生机构儿科门诊做到应开尽开。同时,依托市一、三、五医院以及国药同煤总医院成立了12支市级呼吸道疾病应急救援小组,以应对全市范围的呼吸道传染病突发状况。

流行性感冒是一种由流感病毒引起的丙类传染病,其主要由甲型和乙型流感病毒导致,其中在我国甲型流感最常见。流感病毒的抗原变异特性使得它的传染性强,人群普遍易感,且同一人群可以多次感染。

市疾控中心传染病防治科科长王智威表示,目前,我市监测到的流感毒株均为甲型H3N2亚型,与全国、我省流行毒株基本一致。甲型H3N2亚型是甲型流感

病毒的一个亚型,并非新毒株,属于季节性流行常见亚型之一,由此病毒引起的流感症状与其他甲型流感病毒引起的症状相似,主要为发热、咳嗽、咽喉痛、头痛、肌肉疼痛等,部分病例会出现腹泻、呕吐,重者会继发肺炎和呼吸衰竭,甚至死亡。老年人、幼儿、孕妇、患有慢性基础疾病等高风险人群需要特别警惕。

为有效抵抗流感病毒侵袭,公众应加强自我健康管理,养成科学佩戴口罩、勤

洗手、咳嗽或打喷嚏时用纸巾或肘臂遮挡口鼻等良好个人卫生习惯。在流感流行期间,尽量与他人保持1米以上社交距离;保持健康生活方式,规律作息,均衡营养,坚持适度锻炼;勤开窗通风,保持室内空气流通;积极接种流感疫苗。如出现流感症状时,建议轻者居家休息,健康观察,避免带病上班、带病上课。一旦出现病情加重,应及时就诊,就诊时应佩戴口罩,做好个人防护。

## 建议采取“疫苗+卫生习惯”双防线

## 加强学校、托幼机构流感防控措施

学校和托幼机构作为人员密集场所,是流感传播的高风险区域。市卫健委提醒:加强校园流感防控措施,对于保护孩子们的健康至关重要。

学校要严格执行秋冬季传染病防控制度,明确职责分工,责任到岗到人。要严格落实传染病疫情报告、晨午检、因病缺课/缺勤追踪登记等制度,做到防控职责明确,落实到位。发现聚集性

发热、咳嗽等症状病例时,须在2小时内向教育主管部门及属地疾控部门报告,切实做到早发现、早报告、早诊断、早治疗。同时要保持环境卫生清洁,常通风,每日开窗通风次数不少于3次,每次不少于半小时,保持室内空气清新。必要时进行物体表面消毒和空气消毒。在流感等呼吸道传染病高发期,减少不必要的集体活动。

学生、教职员工患流感后建议其及时就医,不带病上学、上班。患者体温恢复正常、其他流感症状消失48小时后或根据医生建议,可正常上课或上班。此外,要通过主题班会、校园广播、微信公众号等多元化渠道,普及流感等呼吸道传染病防控知识,倡导科学佩戴口罩、勤洗手等卫生习惯。建议及时接种流感疫苗,有效预防流感,减少重症发生。

## 专家支招科学居家护理

得了流感居家过程中出现哪些症状应及时就医?市三医院呼吸与危重症医学科主任侯鹏国表示:轻症流感患者可居家护理,但要密切观察病情变化,若症状加重,务必及时就医。

侯鹏国说,发热如果体温不超过38.3℃,不建议使用退烧药,可以给予物理降温,多喝水,用温水擦拭额头、颈部、腋窝、腹股沟、四肢等大血管丰富部位,帮助热量散发;减少衣物穿着,不要用厚被子“捂汗”;千万别用酒精擦浴,酒精经皮肤吸收可能导致中毒,婴幼儿尤其危险。

如果体温超过38.3℃,可以使用退烧药,但要严格按照说明书服用,尤其是儿

童,要按体重算剂量;退烧药不要叠加应用,避免出现严重的不良反应;不要给孩子用阿司匹林退烧,儿童感染流感、水痘等病毒后服用阿司匹林,可能引发瑞氏综合征,损伤肝脏和大脑。

如果出现干咳,可用一些镇咳药物,但如果有痰就不要轻易镇咳,可用一些祛痰药来帮助患者排痰,但祛痰药物在应用前一定要咨询医生。

抗生素对病毒完全没用,提前吃反而会破坏身体菌群,不建议用于流感的治疗,但当流感合并细菌感染时,需要在医生指导下使用。阿奇霉素和多西环素用于治疗支原体感染,建议明确诊断

后在医生指导下使用。奥司他韦、玛巴洛沙韦等有治疗和预防甲型流感的作用,但都属于处方药,要到医疗机构在医生的指导下用药。

若高烧超过3天不退,或者退烧后又反复高烧;儿童体温超过40℃并持续哭闹、胸闷气短、呼吸急促,出现喘息声或者咳嗽到影响睡眠和进食;精神萎靡、嗜睡;出现意识模糊、胡言乱语等情况需要立即就医,避免发展成重症。

## 防治流感中医有良方

“中医称流感为‘时行感冒’,中医在流感的预防、治疗、康复等方面具有独特的优势,《黄帝内经》明确指出预防疾病的原则是‘正气存内,邪不可干’。”市中医医院医学科副科长、心肺病科副主任中医师刘建刚说,中医预防流感的关键是养正气,顺应四时,注重整体调理,强调个体差异。

在预防方面,可酌情选用金银花、菊花、广藿香、百合、生黄芪、白术、防风、陈皮等药物,开水煎煮代茶饮,可连续服用3日至5日,特殊人群应在医师指导下服用;还可选用艾叶、藿香、佩兰、丁香等药物,研成细粉,混匀,装入小布袋,制成香

囊,随身佩戴或挂于室内适当位置,建议1周更换香囊或香囊内的药袋,有过敏性疾病的人群谨慎使用,避免原有的过敏性疾病诱发或加重。

在生活调摄上,每日三餐规律进食,饮食宜清淡易消化,保持营养均衡,多喝水;如有食欲不振、腹胀、便秘等症状可在医师指导下进行药食两用食品辅助治疗,或用一些药膳;作息规律,夜卧早起,保障充分睡眠;顺应气候变化,及时调整衣物和室内温度,注意防寒保暖和节气保健;勤洗手,避免到人群聚集场所;可适当运用中医功法锻炼,推荐八段锦、太极拳等,或根据个人条件选择适合自己的

锻炼方法;保持愉快心情,顺应自然规律,使气机宣畅,通泄自如。

此外,治疗流感的中成药种类有很多,如连花清瘟胶囊(颗粒)、金花清感颗粒、化湿败毒颗粒等,需在医生指导下对症服用。中医适宜技术有刮痧疗法、艾灸疗法、穴位按摩等,都是比较有效的治疗和缓解症状的方法。

刘建刚提醒:不论中成药、中成药复方制剂还是解热镇痛类药物,也包括西药,同一类别选择一种使用即可,不要叠加几种功效相同的药物,使用不同药物要注意间隔时间,以降低药物相关作用的风险。

