

开栏语

在物质生活越来越丰富的今天，人们对健康变得越来越渴望，而且随着年龄的增长这种渴望愈发强烈。怎样才能生活得更健康？怎样才能少生病、不生病？生病了该怎么治疗？读者想了解的就是我们孜孜追求的。从今天起，本报“健康问诊”专栏与您见面了，我们将邀请医疗、养生等方面的专家为您答疑解惑，当好您的健康顾问，竭诚为您的生活服务。

岁末年初，连续的阴雨天气带来的气温上的复杂变化，使得不少人患上了感冒。“流感来势汹汹，医院人满为患”，在省城的各大医院，人们经常见到夜间急诊有时甚至要苦等数小时才能看上病，抗流感“神药”达菲一度“一药难求”。有人一家几口全“中枪”，有人在医院度过了跨年夜，甚至有人春节期间持续高烧，调侃自己过了一个“红红火火”的大年。农历新年落幕，但流感势头不减。近日，针对备受关注的流感话题，记者进行了深入细致的采访。面对流感，且看专家怎么说，我们该怎么做。 □ 王筠 郑慧 李晋 记者 马冰璐/文 黄洋洋/图


医院门诊大厅，呼吸道疾病患者非常多

这波流感有多狂？

深夜急诊，苦等3个多小时才看上病

2月25日一大早，家住合肥市高新区的李女士带着孩子直奔医院，“开学前，孩子有些轻微咳嗽，昨天夜里突然加重，并发烧到39度。”和李女士一起排队的，还有市民赵先生，赵先生家女儿症状表现与李女士家孩子一样。据赵先生介绍，刚开学，女儿所在班级便有好几个学生请假就医，“都是感冒、发烧、咳嗽。”

“孩子之前得了流感，经过输液、药物治疗了半个多月才好，照顾她的时候，我也不小心被传染了。”市民郭女士说，1月中旬，孩子在外玩耍时被传染上流感，“起初以为是普通感冒，谁知孩子反复高烧，并出现剧烈咳嗽等症状，到医院一查发现是流感，当时很多家长抱着孩子去看病，而且不少孩子还出现了肺炎、支气管炎等并发症。”令她记忆深刻的是，有一天夜里11点多抱着高烧不退的孩子去医院挂急诊，排到了100多号，“等了3个多小时才看上病。”

“一个办公室，过半的人都出现了感冒、咳嗽，甚至发烧的症状。”市民丁女士说，最近，办公室里总是传来此起彼伏的喷嚏声、咳嗽声……“除了打喷嚏、流鼻涕、发烧外，全身酸痛不适，别提多难受了。”让她烦恼的是，自己还把家人给传染了，“一家五口人全在吃药。”

近日，记者走访省城多家医院门诊大厅发现，因呼吸道疾病就诊的患者非常多，挂号窗口和自助挂号机前，都排起了长队。随机采访发现，不少人发烧、咳嗽，具有流感症状。

数据：1月份，我省流感报告发病数过万

据中国流感监测网络2019年第4周发布的数据显示，我国内地南北方省份流感活动水平仍处于2018-2019年冬春季流感流行高峰期。根据专家综合分析，我国2018-2019年流感流行季流感活动水平将低于上一流行季水平。

安徽省卫健委公布的去年12月和今年1月全省法定报告传染病疫情显示，去年12月，我省流感报告发病数1876例，今年1月，我省流感报告发病数13184例。

而合肥市流感监测数据显示，1月份，合肥市流感样病例比例和实验室检测流感阳性率较上月均有所上升，流感类型主要为甲型H1N1，少数为H3型。目前，合肥市仍处于流感高发期，流感毒株以甲型为主。

这波流感咋这么狂？

流感高发期遇上气候阴冷干燥

记者从省城各大医院获悉，从去年12月中下旬开始，呼吸科就诊量“居高不下”，就诊量增加了20%～30%。据安徽省儿童医院门诊部主任马金凤介绍，自2018年12月中下旬以来，医院门急诊单日最高达4863人次，较往年同期增长了约20%；内科住院单日最高1436人次，较去年同期增长了37.7%，“主要是呼吸道和肠道病毒感染，尤其是呼吸道病毒感染患儿增多明显，其中疑似流感样患儿咽拭子采样标本检验，阳性率超过50%。”

为何流感如此“凶猛”？据专家们分析，每年11月至次年3月是流感高发期，特别是气温持续走低时，表现得更为明显。而2018年冬季气温变化大、气候寒冷干燥，冷空气对敏感的呼吸道有很大的刺激；在室内通风差、人员密集或户外人员流动性大的时候便容易相互交叉感染。老人、儿童、孕妇、慢性病患者和医务人员等群体是流感的易感人群。

流感有哪些危害？

流感凶险可能引发各种并发症

据专家介绍，流感的凶险在于其可能引发的各种并发症，肺炎是流感最常见的并发症，其他并发症有神经系统损伤、心脏损害、肌炎、横纹肌溶解综合征和脓毒性休克等。

肺炎：流感并发的肺炎可分为原发性流感病毒性肺炎、继发性细菌性肺炎或混合性肺炎。

流感起病后2～4天病情进一步加重，或在流感恢复期后病情反而加重，出现高热、剧烈咳嗽、脓性痰、呼吸困难，肺部湿性罗音及肺实变体征。外周血白细胞总数和中性粒细胞显著增多，以肺炎链球菌、金黄色葡萄球菌、流感嗜血杆菌等为主。

神经系统损伤：包括脑炎、脑膜炎、急性坏死性脑病、脊髓炎、吉兰－巴雷综合征（Guillain-Barre syndrome）等。

心脏损伤：心脏损伤不常见，主要有心肌炎、心包炎。可见肌酸激酶升高、心电图异常，重症病例可出现心力衰竭。

此外，感染流感病毒后，心肌梗死、缺血性心脏病相关住院和死亡的风险明显增加。

肌炎和横纹肌溶解：主要症状有肌痛，肌无力，肾功能衰竭，血清肌酸激酶、肌红蛋白升高，急性肾损伤等。

脓毒性休克：表现为高热、休克及多脏器功能障碍等。

流感引发重症的高危人群

对于流感高危人群要给予高度重视，尽早进行抗病毒药物治疗、流感病毒核酸检测及其他必要检查。

1.年龄＜5岁的儿童，年龄＜2岁更易发生严重并发症。

2.年龄≥65岁的老年人。

3.伴有以下疾病或状况者：慢性呼吸系统疾病、心血管系统疾病（高血压除外）、肾病、肝病、血液系统疾病、神经系统及神经肌肉疾病等。

4.肥胖者：体重指数（BMI）大于30。

5.妊娠及围产期妇女。


流感患者以儿童居多

太阳“流浪” 流感“猖狂” 不少人“中枪”

专家说：“不必惊慌” 科学防治“免受伤”

得了流感后怎么治疗？

专家：最好48小时内用药

据合肥市一院呼吸内科主任医师李秀介绍，流感潜伏期通常是1～3天，主要症状为发热、头痛、鼻塞、流涕、肌痛、乏力、咽喉疼痛、咳嗽，可有胃肠不适。

当出现发热、咳嗽、头痛、乏力症状时，应及时到医院就医，早发现，切忌自己胡乱吃药，以免延误诊断和治疗。早期尤其是48小时内应用抗流感药物能显著降低流感重症和并发症的发生率，但应该在医生指导下用药。

众所周知，儿童是流感易感人群，而且儿童由于免疫力较差，容易造成严重后果，甚至死亡，因此家长要格外留心。据安徽省儿童医院感染科主任陈必全介绍，不同的年龄阶段，可能会有不同的表现，但大部分孩子都是以发烧、咳嗽为主，年龄小的还会伴有腹痛、腹泻，大孩子会有浑身无力、发酸的表现。

陈必全提醒，家长要观察孩子的精神状态，如果孩子高烧，但精神状态尚好，服药退热后仍能笑能玩，与平时差不多，表明孩子病情不重，可以放心在家中继续观察。如若孩子精神萎靡、倦怠、表情淡漠，甚至出现神经系统症状，如抽搐、喷射性呕吐，则提示病重，应赶快去医院。

流感过后咳个不停怎么办？

很多人患上流感后，鼻塞、流涕的症状好转了，又开始没完没了地咳嗽，以干咳为主，伴有咽痒咽干或自觉咽中有痰难以咳出，或觉胸中有气流上冲而咳，常在夜间或早晨更明显。

专家称，一般来讲，如果咳出的痰是黄色的，伴有口干、小便黄、大便干，舌苔偏黄的咳嗽往往是热咳。如果痰是白色、小便清长、大便不干，舌苔偏白的咳嗽往往是寒咳。在调治方面，热咳病人可用桑叶10克、南杏仁10克、北沙参10克煮水；寒咳病人可用苏叶10克、南杏仁10克、北沙参10克煮水饮，煮时均可加大枣三枚、生姜三片调味，一日饮两到三次。

日常饮食可适当多吃富含维生素A、C的食物，增强黏膜上皮细胞的防御能力。维生素A在蛋黄、胡萝卜、南瓜、杏等食品中含量较高。维生素C在菠菜、西红柿、山楂、猕猴桃中含量高。少食煎炸、辛辣食品，少食海鱼、蟹虾。另外，切忌熬夜劳累，戒烟少酒，适当运动，比如慢跑、打八段锦等。

如何预防流感？

流感和普通感冒不是一回事

“对于普通感冒和流感，不少人存在误区，认为是一回事，其实，它们不是一回事。”据合肥市疾控中心应急办主管医师赵科佚介绍，在流行程度上，普通感冒多数是散发性，不引起流行。普通感冒也就是俗称的‘伤风’，是由多种病毒引起的一种呼吸道常见病，可能发生于全年的任何季节，冬、春季节更易发生。流感是一种由流感病毒引致的疾病，传染性极高，可以短时间内在大范围人群中流行，流感流行常见于冬、春季。

据了解，在症状上，普通感冒早期症状有咽部干痒或灼热感、喷嚏、鼻塞、流涕；开始为清水样鼻涕，2～3天后变稠；可伴有咽痛；一般无发热及全身症状，或仅有低热、头痛。如无并发细菌感染，病程一般5～7天可痊愈。流感主要表现为发热、头痛、肌痛和全身不适起病，体温可达39～40℃，可有畏寒、寒战，多伴全身肌肉关节酸痛、乏力、食欲减退等全身症状，常有咽喉痛、干咳，可有鼻塞、流涕、胸骨后不适等。

“在治疗方法上，普通感冒主要是对症治疗，一般很快能痊愈。而流感的治疗则一般用‘神经氨酶抑制剂’治疗，最主要意义在于防止重症流感（如流感病毒肺炎）的出现。流感可能继发细菌感染，此时可以适当应用抗生素进行治疗。”赵科佚介绍道。



高危人群应接种流感疫苗

专家提醒广大市民，预防流感，可以从以下几方面入手：

1.流感注意保暖：冬季寒冷，室内外温差大，应根据气温变化适时增减衣物，外出锻炼时更应随时调整衣物，以免受凉。

2.保持健康的生活方式：一日三餐规律进食，合理搭配饮食结构；适量运动，保证睡眠；戒烟限酒；保持情绪稳定；提高机体免疫力以使身体处于良好状态。

3.注意卫生：特别是乘坐公共交通或去往公共场所，回家后、饭前便后、触摸眼鼻口前后要洗手；应用洗手液或肥皂、香皂，流动水洗净。

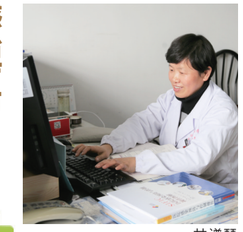
4.室内勤通风：建议每天开窗通风1～2次，每次10～20分钟。

5.避免前往人员密集的场所。

6.避免接触流感患者：家中一旦有流感样症状的病人时，老人要注意减少与之接触，接触时要戴口罩。接触后注意不要触摸眼鼻口部位。家里要注意环境消毒，增加室内通风频次。尤其要勤洗手。

7.接种流感疫苗是预防流感的有效手段：老年人、儿童、孕妇、慢性病患者和医务人员等高危人群，最好每年接种流感疫苗，每年在流行季节前接种一次。

流感治疗方


甘谱琴

中医有“妙招”

除了从生活起居等方面预防流感外，中医有哪些妙招可以预防流感呢？安徽省针灸医院感染科科长、副主任护师甘谱琴推荐了3种中医预防流感的方法。

1、中药泡脚：选取茵陈蒿和艾叶，泡在水里后进行煎煮，煎煮出来的药水倒在浴盆里用来泡脚，每次时间控制在15分钟左右，能起到预防流行性感冒的作用。

2、穴位按摩：当感觉身体出现了感冒征兆的时候，我们可以按揉迎香穴，直至发热，可以预防感冒及在感冒后减轻鼻塞症状。

3、穴位敷：也叫“天灸”疗法，是“灸”法的一种，通过选用辛散温通的药物对背部相应穴位，如肺腧、大椎等穴位的温热刺激，使宿疾易于恢复，同时帮助人体提高抵抗力，预防咳嗽、感冒等疾病的发生。

数说流感

法国流感疫情致约2800人死亡

法国公共卫生部门日前发布的流感疫情监测每周报告显示，2018年10月1日至2019年2月3日，法国流感疫情已造成约2800人死亡，其中87%为75岁及以上人群。报告认为，法国本土所有地区的流感疫情“可能都已达到高峰”。法国公共卫生部门还表示，法国这个冬季流感季流行的主要是甲型H3N2流感病毒。 □ 据新华社

香港“夺命流感”致226人死亡

香港流感肆虐，据统计，目前已有226人感染流感死亡。而学校作为流感的高发地，目前正在推广流感疫苗的接种计划。香港卫生防护中心数据显示，截止至2月19日，累计录入416宗成人严重感染流感的个案，当中226人死亡。20日，当日再增加12宗个案，9人死亡。严重的个案几乎全部感染甲型流感，而死亡个案中约75%是长者。 □ 据《人民日报·海外版》