

莫因流感引发意外！ 如何最大程度防范风险？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人群属于流感高危人群，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，并不都需要去医院，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，也不用慌张。若症状较轻微，只有咽痛、咳嗽、流鼻涕等，可先在家中休息，适当多喝水，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（记者 董瑞丰）

儿童患流感为何恢复有快有慢？

专家：吃得科学很重要

儿童得了流感怎么办？不少人选择赶紧吃特效药，但同样是吃了特效药，为什么有的好得快，有的好得慢？

浙江大学医学院附属儿童医院临床营养科副主任马鸣主任医师表示，尽管每个孩子个体情况不同，但从营养科角度有个统一的建议：吃得科学。要想孩子快快好起来，在流感期间一定要保证营养，如果营养无法保障好得就慢，病情也容易反复。

近段时间以来，在浙江大学医学院附属儿童医院门诊，前来就诊的流感患儿中，就存在有的恢复快、有的恢复慢的情况。有家长带着孩子第三次来就诊，抛出疑问：“医生，别人流感两天就好了，为什么我们两周都没好？”

马鸣说，她的门诊中就有“孩子得流感之后轻了好几斤”的病例出现。在询问了患儿的饮食情况后，她发现患儿母亲执着于“发物”概念，不让孩子吃肉吃鸡蛋吃鱼，还因为忌生冷，不让孩子吃水果，每天的饮食主要是单调的稀饭。

“从营养学角度看，这位妈妈在孩子流感期间的饮食处理上并不妥当。”马鸣坦言，生病期间怎么吃才能更有助于恢复，和那位妈妈有同样困扰的家长不在少数。

“临床营养科接诊了不少因流感病毒感染导致食欲减退的孩子，甚至有些因合并呕吐、腹泻出现体重下降，引发了家长的焦虑。”马鸣说，例如上述案例中，仅摄入稀饭会导致孩子能量和蛋白质摄入不足，伴有咳嗽和发热症状时，孩子能量消耗增大，更需要补充一些蛋白质丰富的食物。

“但要注意烹饪方式及食物质地，该阶段孩子消化能力减弱，需要采用清淡易消化的烹饪方式（如蒸煮炖），并且提供一些易于咀嚼和消化的食物类型，尽可能将食物做得细软。”马鸣建议，患儿家长在半流质饮食的基础上，逐渐添加高蛋白食物（畜禽鱼虾蛋奶类）。



专家指出，流感期间如伴有发热的症状，丢失水分较多，尽量多补充水分以及富含水分的食物，其推荐2岁至5岁患儿每日饮水量600毫升至800毫升，6岁至10岁患儿每日饮水量800毫升至1000毫升，发热情况下可酌情加量。如患儿拒绝喝水，可以尝试煮梨水或在水中加入少量果汁调味。

专家提醒，如反复呼吸道感染，体重下降5%及以上，可到医院临床营养科门诊/营养不良专病门诊/饮食咨询门诊就诊，医生会根据不同患儿的实际情况给予精准个体化饮食干预，在营养师指导下开具合理的膳食处方，包括营养补充剂等。

据中新网

砂糖橘吃多了 变“小黄人” 如何恢复正常

砂糖橘，是不少人心中“过年最爱的报恩水果”。砂糖橘也太好吃了！一口一个根本停不下来。有网友说“吃多了砂糖橘，皮肤都变黄了”，这是真的吗？

专家表示，因柑橘本身含有β-胡萝卜素、天然色素，若食用过多，人体不能及时代谢，会产生高β-胡萝卜素血症，这时皮肤可能会泛黄。有网友问“小黄人”还能恢复正常吗？专家解释说，虽然高胡萝卜素血症这个名字听起来比较可怕，但其实对健康没有太大影响。高胡萝卜素血症无须特殊治疗，一般停止或者减少摄入富含胡萝卜素的食物一段时间后，皮肤颜色就会逐渐恢复正常，不用特别担心。

专家提醒，除食用砂糖橘导致的变黄外，我们还需格外注意病理性黄疸导致的变黄。黄疸是血清中胆红素升高导致的。胆红素来源于分解的衰老红细胞，其会在肝脏中加工，最后经过胆管排入肠道。红细胞被破坏过多、肝细胞受损或胆汁淤积时，都可能使得胆红素升高。黄疸通常是一些疾病的最初表现，可能会出现黄疸的疾病有病毒性肝炎、肝硬化、肝癌等。所以当我们发现皮肤变黄时，要关注黄染的部位、持续时间和程度。此外，还要注意是否有其他的症状或表现，比如皮肤瘙痒、疲乏、食欲减退、上腹部疼痛、发热等。

据羊城晚报