

# 乙型流感高发, 孩童最易中招

## 接种流感疫苗是最可靠的预防方式

□记者 刘一梦

发烧、咳嗽、上吐下泻……冬季以来,济南市各大医疗机构呼吸道门诊病人数量明显增加,特别是近期各医院儿科门诊小儿患者猛增,就诊的病人多数表现为发热、咳嗽等症状。据济南市疾病预防控制中心监测显示,目前造成市民发病的病原主要是乙型流感病毒。



济南市中医医院儿科住院区“一床难求”。记者 刘一梦 摄

### 一天百余个病号 学龄前儿童为主

近一个月以来,济南各大医院儿科门诊均感受到了很大的压力。在省千佛山医院儿科门诊中,白天三位大夫接诊的小患者达到四五百位,晚上一位大夫接诊120多位小患者。在济南市中医医院,平均每天也有50-100位小患者前来输液打针,多是感冒发烧、呕吐腹泻或者肺炎支气管炎的病患,其中发热、咳嗽等呼吸道症状最多。

“今年流感来得比较早且较为集中,上吐下泻的孩子以5岁以下为主,反复高热的孩子5岁以上的居多。”济南市中医医院输液区副主任护师赵廷春介绍,前来就诊的人群集中在从学龄前幼儿到初中生。

为何秋冬季节流感高发?济南市中医医院儿科副主任医师张慧敏介绍,“首先冬季气候寒冷,人体的免疫力较低,病毒容易趁虚而入诱发疾病。其次,由于冬季室内使用空调或者暖气,室内外温差大,对人体刺激较大,另外,室内环境较为干燥,空气流通不及时,容易导致细菌病毒滋生。加之儿童自身抵抗力相对弱,使流感病毒在孩子之间广泛传播。此外,由于近两个月未下雨雪,室外空气比较干燥,也容易滋生、传播病毒和细菌。”

### 乙型流感病毒变异少, 易在儿童聚集地暴发

“流感是一种由流感病毒感染引起的急性呼吸道传染病,传染性强,传播迅速,在集体单位易引起暴发流行,造成这次市民集中发病的病原主要是乙型流感病毒。”济南市疾病预防控制中心传染病与地方病防治所副主任医师于秋燕介绍,冬季本身就是呼吸道疾病高发时期,各种呼吸道病毒、细菌都能引起人的呼吸道感染,其中传染性强、传播快的主要是流感病毒。感染人类的流感病毒分甲(A)、乙(B)、丙(C)三

型。其中甲型最容易发生变异,可感染人和多种动物,为人类流感的主要病原;乙型流感病毒变异较少,易在学校及托幼机构等儿童聚集地方引起暴发或小流行;丙型较稳定,多为散发病例。“乙型流感病毒的特点是儿童患病率较高,这也是为何济南的流感目前主要发生在儿童中的原因。”济南市疾控中心病毒性疾病预防所相关工作人员说。

患流感后主要表现为,发病突然、高烧(一般在38℃以

上)、畏寒、头痛、乏力、咽痛、肌肉酸痛、干咳等。另外,儿童流感有时伴有胃肠症状,包括恶心、呕吐、腹泻等。一般情况下,病程一周左右恢复,少数人遗留咳嗽症状。儿童、老年人和慢性病患者等体质虚弱人群易发生并发症,也是造成冬春慢性病患者死亡的重要因素之一。

儿童流感最常见的并发症包括肺炎、支气管炎、心肌炎等,成人流感最常见的并发症是肺炎。

### 流感病毒的飞沫传染性能保持30分钟

“流感病人和隐性感染者是主要的传染源,其中症状明显的病人传染性最强,目前济南市设有3家国家级流感监测哨点医院,包括济南市立四院、济南市儿童医院和章丘市人民医院,这三家医院在内科门诊、内科急诊、儿科、内科门诊和儿科、内科急诊以及发热门诊进行流感样病例监测。监测到的乙型流感病毒,就是来源于这些哨点医院。”于秋燕介绍,流感主要通过空气中的飞沫、人与人之间近距离接触或被污染物品接触进行传播。病人和隐性感染者的呼吸道分

泌物中均有大量的流感病毒,说话、咳嗽和打喷嚏喷出的飞沫散布在空气中,若没有通风措施,其传染性可保持30分钟。

预防流感应该做些什么?于秋燕介绍,首先是加强体育锻炼,增强人体适应环境的能力和身体的免疫力,改变不健康的生活方式及行为习惯,保证充足的睡眠,科学的饮食。“经常洗手、改变揉鼻子、挖鼻孔等不良习惯,以免将流感病毒带入鼻腔,并保持室内空气新鲜,经常开窗换气,家中如有流感患者可适当增加通风换气次数。”于秋燕说,“洗手”和“通

风”是最经济有效的“消毒”手段。流感流行期间,注意佩戴口罩围巾,尽量少去人群聚集及空气不流通的地方,以免引起交叉感染。一旦感冒,可先去社区就诊,不一定都到大医院扎堆。小学、幼儿园等集体单位内出现疑似流感聚集病例时,应及时报告,尽早采取控制措施。

此外,于秋燕提醒,老人、儿童、慢性病患者以及有免疫预防缺陷等的重点人群,均应接种流感疫苗。疫苗注射是预防传染病最可靠的方法。在北方,每年的10-12月是接种流感疫苗的最好时间。

### 小儿推拿 可有效预防感冒

根据济南市中医医院儿科副主任医师张慧敏的临床经验介绍,小儿推拿对于消化类疾病来说是非常好的保健治疗手段,特别是对于非感染性腹泻、厌食等症状,在患儿无法进食药物或药物治疗效果不好的时候,可以通过按摩脾胃进行调理。小儿推拿对于增强孩子体质,预防感冒等疾病也是非常有效的方法,比如简单的捏脊疗法,家长在家中就可以给孩子进行,作为家庭保健推拿来做的话,家长可以每晚进行,一次3-6列,每捏3提一下,按摩半小时即可。

“有些把小儿推拿当做主要治疗手段,这是个误区。”张慧敏说,小儿推拿不是万病都治,也不能救急病,要对症使用,要先以专业医生意见作为参考,分清推拿和药物之间的主辅关系,当处于哮喘发作或者高烧不退的急性病症的时候,要结合中西医药等手段进行治疗。记者 刘一梦

### 流感发病 分三个阶段

根据流感发病的先后顺序可以分为三个阶段:第一阶段通常出现食欲不振、倦怠、腰痛、肌肉酸痛等发病前的征兆;第二阶段为已经感染上流感,出现咳嗽、打喷嚏、鼻塞、流鼻涕、喉咙痛以及声音嘶哑等症状,约持续3-5天左右,还会伴随全身酸痛的症状。第三个阶段为发病持续,发病症状持续两周以上,仍出现咳嗽以及倦怠情形,如无适当治疗,可能会出现严重并发症。

一般发热持续超过3天仍有高热,或出现胸闷、气促、极度疲倦、反应迟钝、尿少等症状中的一个或多个,应立即就诊。患有流感的人饮食宜清淡,多饮温开水,不宜进食肥甘厚腻、生冷、辛辣刺激之品。据《人民日报》

### 别一发烧就吃药 先试试物理降温

发烧是体内免疫反应过程,一定程度的发烧,可增加免疫系统中吞噬细胞的活性,促进抗体生成,是身体的一种自我保护机制。

儿童发烧时,三种物理降温方法有助降温:第一,用退热贴或冰袋敷前额、头部;第二,用温湿毛巾擦拭孩子的额头、颈部、腋下、大腿根部;第三,在适宜的室温(22℃-26℃)下洗温水澡。不建议家长采用冰水和酒精擦浴办法退烧,小儿皮肤娇嫩,酒精会通过皮肤吸收进体内,导致昏迷。

对于是否需要使用退烧药,则要视情况而定。退烧的目的是减轻因发烧引起的烦躁和不适感。所以,儿童一发烧就马上吃药是不科学的。只有当其出现头晕、头痛、四肢酸痛、烦躁不安、易激动或疲倦乏力等情况时,可考虑酌情使用退烧药;当腋下测量体温超过38.5℃时,也可考虑酌情使用退烧药。据《生命时报》

### 感冒冲剂搭配稀粥 有助退烧

如果是嗓子不疼、浑身发紧、有点发烧的感冒,最适合用银黄口服液或者感冒冲剂。如果这些药吃进去后体温不降,最好再配一碗稀粥,这也是中医传统治疗感冒发烧的办法。

中医有个名方叫“泻白散”,用于治疗感冒发烧。方子中只用了四味药,其中一味还是熬粥用的粳米,为的是通过米的补脾力量来声援肺,所谓“培土生金”,就是通过粥把脾气补足了,使肺气壮实,足以抗御外邪。这个治法很值得借鉴到感冒治疗中,在吃退烧中药的时候喝点粥,往往能增加药效,这也是中医讲究的“糜粥调养”。据《北京晨报》

## 防治流感要避免这些误区

#### 误区一 打了一次流感疫苗就高枕无忧

通过接种流感疫苗产生的抗体可以在人体维持一年左右,但流感病毒很容易变异,基本上每年就变异一次。当年的流感疫苗仅对未变异的病毒有效,所以流感疫苗需年年接种。

#### 误区二 醋熏、喝板蓝根、房间放洋葱能防流感

食醋的醋酸浓度很低,效果差。在封闭空间长时间熏醋会引起呼吸困难、恶心,对皮肤和呼吸道黏膜也会造成伤害。板蓝根并不能预防流感,过量服用还会引起消化功能和造血功能的不良反应。虽然葱蒜可以抑制细

#### 误区三 补充维生素C可以防流感

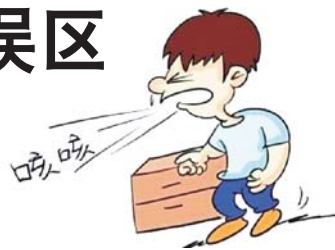
在人体缺乏维生素C时,适度补充可以预防流感,健康人补充维生素C并不能防流感。

#### 误区四 得了流感,输液好得快

所谓“输液”输的是消炎药(抗生素)。抗生素仅仅对普通细菌感染有效,对流感病毒感染引起的流感无效。而且抗生素用多了还会引起肝功能损害、腹泻等不良后果。

#### 误区五 医疗条件发达了,流感不会致死

典型流感、轻型流感由于症



状较轻,不会致死,药物治疗1-2周后就可以治愈。

肺炎型流感(流感病毒性肺炎)24小时内病情迅速加重,表现为高热、乏力烦躁、剧咳、呼吸困难、发绀,咳有血痰,双肺密布湿性罗音和喘鸣,脉快细弱,病死率较高。

老年人以及患有各种慢性病或者体质虚弱者,患流感后比较容易出现严重并发症,病死率比较高。据《人民日报》