



■ 流感流行毒株以甲流为主
■ 气温骤降造成门诊感冒病人多

早春时节 如何对付流感?

近日,中国疾病预防控制中心病毒病预防控制所有消息称,当前我国已进入流感流行高发季节。流感流行毒株以甲流为主,但总体活动水平低于往年,疫情平稳。记者从南京市疾病预防控制中心获悉,根据南京市五家流感哨点医院提取的流感样病例样本监测显示,今年1月份以后,南京也出现了几例甲流病例,目前最活跃的病毒株是甲流和季节性流感并存。专家建议市民尽量不去人口密集的公共场所,避免接触发热病人,勤洗手,提高自身免疫力。

»门诊播报 温差大感冒发烧的人多了

记者在一些医院急诊看到,由于天气变化,打吊瓶的患者挤满了输液室,大部分是感冒发烧以及咳嗽的病人。医生告诉记者,节前南京在低温下徘徊了一个月,春节期间气温陡然上升,待市民陆续回到工作岗位上时,气温又跌至0℃以下,那些体质差的中老年人和小朋友就可能感冒生病,如果春节期间熬夜娱乐聚会,没有好好休息的话,年轻人也可能在这一轮降温中被袭倒。

江苏省中医院呼吸科主任医师徐丽华教授告诉记者,根据门诊接触的情况,感冒患者生病

的主要原因是温差和身体疲劳所致,他们基本上没有大的传染性,且呼吸道症状比较明显,譬如咽痛、鼻塞、打喷嚏等,部分人有发热症状。目前这个阶段呼吸科医生更多关注的是发热、有全身症状,但局部症状轻微的病人。至于某些病人究竟是不是患上了甲型H1N1流感,归根到底得依据病毒分离和鉴定才能明确。与此同时,徐丽华提醒市民,春天要特别防范感冒后肺炎的发生,一些年轻人往往淋了雨或出汗受凉之后,就开始感冒发热剧烈咳嗽,查了血象、拍了胸

片之后证实是肺炎。

徐丽华说,呼吸道传染病的预防主要有三条:一是控制传染源,普通市民尽量不与病人或者携带病毒的动物接触,尽可能少去公共场所和人口密集处。二是切断传播途径,即呼吸道传染,人与人近距离的接触容易发生,因此建议市民必要的时候可以戴口罩预防,当然生活中勤洗手也很重要。第三是保护易感人群,打疫苗增强抵抗力,与此同时还要生活有节奏、不过度疲劳、不熬夜,也有助于不得病或少得病。

»友情提醒 春运期间避免接触发热病人

眼下正值春运期间,如何预防甲流和季节性流感发生?南京市疾病预防控制中心急性传染病防治科洪锴科长介绍,在火车站和汽车站等人口密集,空气不流通的场所,一定要避免接触发热病人,发现周围有咳嗽的旅客,别忘记戴口罩,勤洗手。甲流的典型症状和季节性流感相似,以发热、咽痛咳嗽为主。如果有以上类似症状应尽量去发热门诊就诊。

近期网上还有消息称,国外的儿童注射甲流疫苗有嗜睡等不良反应,南京市疾病预防控制中心计划免疫科丁筱竹科长告诉记者,目前南京的疫苗副反应很少,没有嗜睡症状出现。丁科长告诉记者,甲流疫苗产生于2009年,当时甲流世界大流行,各个国家在积极组织接种。我国的甲流疫苗于2009年10月份至11月份一直到2010年春天都在接种,我国用

的甲流疫苗属国产疫苗,并不是国外公司生产的。从甲流疫苗接种情况看,南京市2009年至2010年春天免费给重点人群接种,接种人数四十多万,没有出现严重不良反应。从观察副反应来看,多数都是一般反应,主要是轻度的过敏、发烧、乏力等一过性症状。“甲流大流行已经结束了,现在甲流已纳入季节性流感监测范围了”。丁筱竹科长说。

»中医专家 增强免疫力 试试玉屏风茶

是否能用中药来增强免疫力防范流感,这是很多市民关心的问题。南京市中医院主任医师谢英彪教授对记者说,增强免疫力的中药很多,譬如人参、西洋参、黄芪、党参、冬虫夏草、刺五加、大青叶、舌斛、黄精、制何首乌等,这些药经中医药理研究和临床观察有增强免疫力的效果。中医古代就有名方“玉屏风散”,这张方子是在平时增强免疫力,预防流感等呼吸道传染病的一个名方,因为流感是经口鼻传染的呼吸道疾病,所以补肺固表是一个重要的治疗原则,玉屏风散则是补气健脾、补肺固表、扶正祛邪的代表方剂。体现了中医所说的“邪之所凑,其气必虚”的主导思想,国内外大量研究资料证实此方有免疫功能的双向调节作用。为了方便起见,谢英彪建议如果家庭经常使用,尤其在流感流行期间,建议吃复方玉屏风茶:

生黄芪6克、防风3克、白芍3克、贯众2克、炙甘草1克,共同碾成粗末,放在大号杯内泡茶饮用,用沸水冲服。可连续冲泡三至五次,一天内喝完,方子可以连服一周,安全有效,口感良好,而且方便。

快报记者 金宁



»小贴士 你会正确戴口罩吗?

春季是流感高发季节,用出门戴口罩的方式来抵御扬尘、预防流感是一个不错的选择,然而,专家提醒说,春季戴口罩一定要掌握好方法,否则就起不到应有的作用。

专家说,春季风沙大,口罩戴一次就可能脏了,于是有人便把口罩内外交替戴,也有人将口罩摘下来后又戴上。其实这些方法都不对,口罩外层沾染的污物在直接贴近人体时会被吸入人体,从而让人感染疾病;如果是在医院等高危险场所,无论使用多长时间,口罩一旦拿下来就不要再使用,以免手碰触口罩发生污染。

专家认为,不戴口罩时,应将紧贴口鼻的一面朝里折好,放入清洁的塑料袋中备用;戴过的口罩应每日换洗一次;清洗口罩时先用开水烫5分钟,再用肥皂搓洗,清水洗净后挂到有阳光处晾晒;在戴或摘口罩时,手上可能会接触到附着于口罩表面的病菌,为减少因接触而传染的机会,应特别注意手部的清洁消毒。

现代快报 健康周刊

快报全科专家团, 汇聚三甲医院名医



要看病, 找快报全科专家团

南医大二附院
皮肤科主任医师 蒋艺



南医大二附院
儿科主任医师 甘卫华



南医大二附院
妇产科主任医师 应小燕

有问题, 发短信到健康100问



南京市儿童医院
呼吸科主任医师 赵德育



南京市儿童医院
神经外科主任医师 王刚



南京市儿童医院
新生儿科主任医师 徐小群



江苏省中西医结合医院
耳鼻喉科主任 程向荣



江苏省中西医结合医院
骨科主任 谏林



江苏省中西医结合医院
心血管科主任 沈建平

讲座义诊, 围绕读者需求



南京市第一医院
儿科主任 于莹



南京市第一医院
神经内科主任 楼季庄



南京同仁医院
呼吸科副主任医师 于振坤



南京同仁医院
口腔科主任医师 朱正宏