

多地高发,流感进入流行期

## 现在打流感疫苗还来得及吗?



近日多地流感高发,得了流感会有哪些症状?“黄金48小时”如何用药?现在打疫苗还来得及吗?来听听专家怎么说。

综合新华社、央视新闻、人民日报

视觉中国供图

## 专家:抓住“黄金48小时”,拖延治疗当心并发症

流感发病的48小时被称为自救的“黄金48小时”,高危人群如果没有在48小时内使用有效的抗病毒药物,疾病可能发展成肺炎、重症等,还可能导致病情恶化,引发并发症。

天津市第一中心医院感染性疾病科主任周倩宜提示,应抓住治疗黄金期,流感病毒在感染初期会迅速繁殖,感染后48小时内是治疗的黄金时期。“在这个阶段,及时使用抗病毒药物可以有效抑制病毒复制,减轻症状,缩短病程。”

周倩宜说,流感若未及时治疗,可能会导致病情加重,引发中

耳炎、鼻窦炎、支气管炎、败血症等并发症,以及肺炎、心肌炎、神经性损伤等严重并发症。对于儿童、老年人、慢性病患者等高危人群,引发并发症的风险更高。

周倩宜建议,一旦出现流感样症状,如发热、咳嗽、咽痛等,应及时就医,通过医生的诊断确认是否为流感,以便采取针对性的治疗措施,及时使用抗病毒药物,可以有效抑制病毒复制,减轻症状,缩短病程,避免病情加重,减少病毒传播。对于发热、头痛、肌肉酸痛等症状,可以使用解热镇痛药物,同时应注意药物搭配,避免与其他含有相同成分的药物重

复使用,以免引起不良反应。

治疗流感的药物可选择奥司他韦、玛巴洛沙韦。这两种药有何不同?奥司他韦服用方法:每日两次,用药疗程5天;玛巴洛沙韦服用方法:服用一次。

专家介绍,从缓解症状来看,两个药物是等效的,玛巴洛沙韦对降低病毒载量的速度要比奥司他韦好一些。当出现流感相关症状时,在“黄金48小时”服用抗病毒药物,能够做到自救。此外,还有两种非甾体的退热药,对乙酰氨基酚、布洛芬,家中配备一款即可。如果发烧比较明显或引起身体不适,可以使用退热药。

## 现在打疫苗还来得及吗?

接种流感疫苗是预防流感最直接有效的手段。目前流感总体处于季节性流行期,且流感病毒阳性率呈现上升趋势,现在打疫苗还来得及吗?如何科学接种流感疫苗?哪类人群更需要接种?

中日友好医院呼吸与危重症医学科副主任医师王一民介绍,流感高发期一般在冬春季节,也就是11月到来年3月。考虑到疫苗接种到人体后,一般需要2周到4周时间才能产生保护作用,最好在流感季开始之前(每年9月到11月之间)接种流感疫苗。如果错过了最佳接种时间,在流感季中及时接种也可以起到保护作用。疫苗接种后一段时间才能起作用,这期间要做好个人防护,比如科学佩戴口罩、保持手部卫

生等。流感病毒具有高度变异性,每年流行的毒株可能有所不同,疫苗的保护力也会随着时间推移而逐渐减弱。因此,为了获得持续的保护,每年接种流感疫苗是非常必要的。

“关于流感疫苗的接种存在很多误区,比如一些人认为今年接种了疫苗但依然感冒了,因此认为疫苗无用,明年不再接种。”王一民认为,这种观点是错误的。一方面,出现感冒症状不一定是流感病毒导致,可能是支原体、鼻病毒等,流感疫苗对这类病原体不产生抵抗效果。另一方面,接种流感疫苗虽然可以显著降低感染流感的风险,但不能100%预防感染;即使感染,也能降低出现重症和并发症的可能性。

## 普通感冒和流感有啥区别?

医生介绍,近期甲流感染率比前几个月明显上升,甲流和普通感冒的最大区别是有全身的症状。甲型流感简称“甲流”,是由甲型流感病毒引起的急性呼吸道传染病。流感病毒分为甲、乙、丙、丁4型,其中甲型流感传染性最强、最容易发生变异,几乎每次流感大流行都是由甲型流感病毒

引起的。感染甲流后的主要表现为突然高热,常有咳嗽、咽喉痛、鼻塞、流涕等呼吸道症状,伴有头痛、肌肉酸痛等全身不适,部分患者会出现胃肠道不适感。

普通感冒由鼻病毒等多种病原体导致,传染性弱,发病没有明显的季节特征,症状表现为鼻塞、流涕、喷嚏、咳嗽等,一般不发热或

仅有低热,没有全身性症状,5~7天即可自愈,很少有并发症出现。

甲流传染性强,容易大范围流行,发病季节性特征明显。患者表现为高烧、头痛、乏力,并伴有全身肌肉酸痛等。甲流有一定自限性,但容易引起其他并发症,包括肺炎、中耳炎、心肌炎、脑膜炎等严重并发症。

千万别再用这个姿势睡觉  
当心把你的身体全毁了……

睡觉时将双手举过头顶,被网友们戏称为“投降式”睡姿,在短时间内确实可以给我们带来身心的舒适感。但是,长期保持这种睡姿,有可能会对我们的健康带来一些负面影响。



## “投降式”睡姿,警惕这3种情况

1. 肩峰撞击:简单来说,肩峰撞击就是我们肩部的某些结构在“肩峰下间隙”受到了压迫。“肩峰下间隙”,是由肩胛骨的肩峰结构和肱骨大结节结构之间的空间形成的。当我们的手臂上抬时,肱骨大结节也向上移动,这个空间就会变窄,肩部的某些结构,尤其是冈上肌肌腱和肩峰下滑囊就可能受到撞击。

当我们采取“投降式”睡姿时,手臂会持续处于上抬状态,这就可能导致肩峰撞击。更有甚者,如果你的肩峰形态是弯曲型或钩型,肩峰撞击的风险可能会进一步增加。长期的肩峰撞击可能会导致冈上肌受损,进而肩部疼痛,甚至影响手臂的正常活动。

2. 冈上肌缺血损伤:冈上肌,是肩部的一块重要肌肉。如果手臂长时间处于上抬状态,而恰巧此时你的肩峰结构不好,就可能因此受到压迫,进一步导致其血液供应受阻,发生冈上肌缺血损伤。

长此以往,最终可能会导致冈上肌功能损伤。在这种情况下,你可能会感到肩部疼痛,手臂活动受限,严重时可能影响日常生活。

3. 四边孔综合征:睡觉时高举双手,还可能触发一种被称为“四边孔综合征”的情况。“四边孔”是位于肩部的一个重要解剖结构,由小圆肌、大圆肌、肱三头肌肌头的外侧缘和肱骨的外科颈共同围住的一个结构。

四边孔内部有腋神经和旋肱后动脉穿行,如果我们长时间高

举手臂,就可能对它们产生压迫,导致四边孔综合征。这个综合征的表现可能包括肩部疼痛,肩部外展和外旋力量减弱,甚至肌肉麻木和感觉异常。

## 不妨试试这样睡

首先,对于肩峰撞击和冈上肌缺血损伤,一个直观的解决方法就是避免长时间保持手臂上举的姿势。试着在睡觉时调整你的睡姿,将手臂放在身体两侧,或者用枕头支撑手臂,减轻压迫。

虽然四边孔综合征是由于肩部某些解剖结构的压迫引起的,但我们可以通过增强肩部和上肢的肌肉力量来减少压迫。有些简单的拉伸和强化运动,如肩部圆周运动、耸肩运动和手臂旋转运动等,可以帮助改善肩部肌肉的灵活性和力量。

## 俯卧睡觉也很危险

俯卧睡觉(也就是趴着睡)也可能对我们的身体健康产生影响。

首先,人的颈椎包括7块椎骨,通过复杂的关节和韧带连接,使我们的头部能够在多个方向上移动。在俯卧位睡觉时,头部需要偏向一侧才能保持呼吸通畅,这将导致颈椎长时间处于旋转状态,会使颈椎的关节及其周围的肌肉和韧带产生过度拉伸和压迫,从而导致颈部疼痛、酸胀,甚至可能导致慢性颈部疼痛。

另外,俯卧位睡眠也可能对呼吸产生影响。在俯卧位时,胸部紧贴床垫上,限制了肺部的扩张空间。肺部的正常扩张和收缩是我们呼吸的基础,若肺部扩张受限,可能导致呼吸不畅,长期下来可能加重呼吸困难的问

## 延伸 骨折躺着休息最安全?不一定

骨折了躺在床上休息最安全?可不一定,长期卧床反而可能带来更多问题。骨折后虽然需要休息,但并不是完全躺着不动就是最安全的做法。实际上,长期卧床反而可能带来更多问题,如肌肉萎缩、关节僵硬、血液循环变差,甚至可能增加血栓形成的风险。

而适当活动能促进血液循环和组织愈合,骨折的治疗需根据骨折类型、部位以及严重程度进行科学处理。骨折后建议及时

就医,由医生进行影像学检查,并根据情况选择复位、固定或手术等治疗方式。医生通常会根据恢复阶段建议适当活动,以促进血液循环和组织愈合。

适当的功能锻炼,对骨骼的重建和功能恢复非常重要。多数骨折在固定后,医生会根据恢复情况建议进行康复训练,帮助患者尽早恢复日常活动能力。总之,骨折后盲目躺着休息并非最安全的选择。

综合人民日报、央视新闻