

三大病菌“组团逞凶”

这个冬天如何远离流感？

日前,在武汉发现的不明原因的病毒性肺炎引起全国关注,防控工作正有序进行。今年冬天,很多地区流感病情都比去年严重,许多医院儿科人满为患,一些学校和班级甚至停课。

医生介绍,除了流感病菌,支原体感染、肺炎链球菌等都来“凑热闹”,三大病菌“集结”,面对流感、肺炎,我们该如何预防?

预防流感说法多  
用对方法最重要

台州市疾控中心传染病防制科科长陈财荣,为大家梳理了预防流感的多种措施,并附上抵御指数。

1、接种疫苗  
抵御指数★★★★★

“接种流感疫苗,是预防流感最有效的措施。”陈财荣介绍,流感病毒容易发生变异,引起流感流行的病毒类型也在不断变化。“我们一直在做流感病原学监测,确定流感病毒是哪一类型的,生产的疫苗有没有涵盖流行的这一型,也就是流感疫苗株与流行株匹不匹配。



近期流行的病原与推荐接种的流感疫苗株的匹配性是很好的。”

流感疫苗从接种到建立能抵御流感的坚实屏障,需要一段时间。陈财荣介绍,接种流感疫苗后,需要两周左右时间产生保护性抗体,抗体维持时间约一年,因此要在流感来临前接种流感疫苗。因为流感病毒易变异,每年接种流感疫苗才能达到好效果。“每年的10月,市民就可以考虑接种流感疫苗了,台州市各疫苗接种点和部分医院都能提供此服务。”

据悉,2018年和2019年,台州市连续两年把60岁以上老年人群

流感疫苗免费接种纳入市政府“民生实事”项目。

“从后续监测效果来看,接种流感疫苗后,60岁以上老年人群流感就诊比例,从接种之前的4.88%下降到现在的0.8%,效果是很明显的。”陈财荣提醒,儿童、老年人、慢性病患者及医务人员等重点人群应优先接种。

2、规律锻炼增强抵抗力  
抵御指数★★★★

每年的流感高发期,为什么有的人不易患流感,有的人却老是“中招”?

“这与身体抵抗力如何有很大的关系。”陈财荣表示,不是有流感病毒就一定会染病,有的人能在体内将其清除掉,不发病;有的人只是携带流感病毒,但没有出现明显症状。“人的身体好比一个平衡器,有自我调节能力,平衡机能被打破就容易患病。如先天性抵抗力较差的低体重早产儿,有基础性疾病的人群,都易患流感。”

陈财荣介绍,此次流感以乙型为主,症状比较轻,表现出来的就是儿童“中招”较多。“这是由于儿童身体相对来说没有发育完全,对流感病毒的抵抗力不够。抵抗力强的成年人,这次就很少得流感。”

如何增强身体抵抗力。陈财荣建议,要规律锻炼,注意日常保暖,保证充足睡眠。“广播体操、太极拳、快走、广场舞等都是很好的形式,锻炼强度要把握好,不要为了锻炼而锻炼,身体不适时要停一停。”

3、做好日常防护措施  
抵御指数★★★

流感病毒主要通过打喷嚏和咳嗽等飞沫传播,也可经口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触传播,



传染性强。做好日常防护措施,也是预防流感不可忽视的环节。“要想降低室内空气中的病毒浓度,最简单有效的方法就是开窗通风。”陈财荣说,空间里的病毒数量少了,感染流感的风险就低了。“尤其是学校,如果课堂内开窗通风有难度,要充分利用课间时间开窗通风。学生如果得了流感,不要带病上学,该休息就休息,以免传染给其他人。”

“戴口罩,既是保护自己不被别人感染,也是当自己患流感后保护身边人的有效措施。”陈财荣说,要注意呼吸道礼仪,咳嗽或打喷嚏时用纸巾遮住口鼻。在流感流行季节,儿童、老年人、慢性病患者、孕妇等重点人群,尽量避免去人群聚集场所。

陈财荣说,此外还要勤洗手,尽量避免触摸眼睛、鼻或口,切断传播途径。“网上推荐的洗手‘六步法’‘七步法’都可以,我们倡导能多洗手就多洗手。”

陈财荣提醒,如果市民得了流感,症状较轻的,可以自行购买药物。出现持续高热症状和有基础性疾病的人群应及时就诊,来医院时都要戴上口罩,避免交叉感染。

紧紧围绕高质量发展和加快建设交通强国  
推动交通运输应急管理体系和能力现代化

(上接第1版)

李小鹏强调,要深入学习贯彻习近平总书记重要讲话精神,切实增强做好应急管理工作的责任感、使命感,准确把握交通运输应急管理工作面临的形势要求,持续健全重大风险防范化解机制,加快建立健全横向、纵向

应急联动机制,提升交通运输应急体系能力,夯实应急管理的基础保障,加快推进应急管理体系和能力现代化,奋力加快建设交通强国。

部总师,部机关司局主要负责同志,部属在京单位党政主要负责同志参加学习。

奋力谱写国家便利运输  
高质量发展新篇章  
有力支撑“一带一路”建设和更高水平对外开放

(上接第1版)

各成员单位要按照分工要求抓好落实,形成一级抓一级、层层抓落实的工作格局。聚焦各方面反映的迫切问题、关键问题,抓紧推动解决,确保为市场主体提供全程“一站式”通关物流信息服务等重点工作加快推进。三要久久为功,共同谋划好国家便利运输长远发展。着眼长远,统筹解决好法规标准体系滞后、管理体制机制不完善等影响制约国家便利运输发展的深层次矛盾和问题,以国际高标准、高水平为标杆,持续推动科技创新、制度创新、模式创新和业态创新,加快健全完善保障国家便利运输发展的长效机制,切实为国家便利运输

创造良好环境。

交通运输部副部长、国家便利运输委员会副主席刘小明作2019年国家便利委工作报告。广西壮族自治区人民政府副主席费志荣、云南省副省长王显刚、中国国家铁路集团有限公司副总经理李文新作讲话,公安部、海关总署、山东省人民政府等单位作交流发言。外交部、国家发展改革委、财政部、商务部、国家移民管理局、国家铁路局、中国民航局、国家邮政局和国铁集团、中国道路运输协会等国家便利委各成员单位有关负责同志出席会议,广西、云南等12个省(区)人民政府有关负责同志在当地分会场参会。

感冒流感大不同  
治疗需要远离误区

流感不是普通感冒,更不是着凉,它是由流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病,流感病毒的破坏力完全碾压引起普通感冒的其他病毒和细菌。

流感病毒的家族很庞大,有甲(A)型、乙(B)型、丙(C)型、丁(D)型,人、禽、猪、马、鸟等都可以成为它们的宿主。目前感染人的主要是甲型流感病毒中的H1N1、H3N2亚型及乙型流感病毒。

除了病因不同,流感的症状与感冒区别明显。一般来说普通感冒症状为:打喷嚏、鼻塞、流涕、咳嗽发热或肌肉疼痛等症状;不发热或轻中度热,无寒颤,连续1-2天;并发病少见。而流感则有明显的发热、乏力、全身酸痛等症状;多为39-40℃的高热,伴畏寒、寒战,持续3-5天;可合并中耳炎、肺炎、心肌炎、脑膜炎或脑炎。

而且,流感还有如下特点:

一是流感病毒喜爱热闹,各类人群密集场所往往也是它的根据地,尤其喜欢学校、托幼机构和养老院。

二是流感病毒喜欢对孕妇、老人、儿童及慢性病患者下手,病情此类人群感染后更容易产生重症,因此患病后要尽快进行抗病毒治疗。

三是流感病毒主要通过飞沫传播,当感染者咳嗽、打喷嚏时,会把含有病毒的飞沫散布到空气中,周围的人吸入这些飞沫会被感染,此外流感病毒还可以通过接触带有病毒的手来传播。

四是在流感流行季节里,流感病毒像个爱凑热闹的无业游民,凭借着自己传播性强、传播速度快的技能肆意妄为。

大多数流感患者都存在有与发热患者接触史,长沙湘衡康复医院副院长罗立超建议大家,在流感季节要注意防护,流感并非普通感冒,板蓝根、维C、醋熏这些方法都不能有效预防。罗立超表示,对已经确诊的流感病人,“达非”即奥司他韦是常规首选治疗药品,最好24小时内服用,不要迟于48小时用药。但当病人未感染流感病毒时,奥司他韦是无效的,预防流感的最好方法还是接种疫苗。



六类人为肺炎高危人群  
提前诊断切勿耽误病情



“还以为只是受凉感冒呢,谁知一耽误竟然成肺炎了……”近日,正在武汉市第六医院呼吸与危重症医学科办理出院手续的赵女士回想起前不久的那场“生死劫”,仍心有余悸。

前不久,62岁的赵女士在外吃了喜酒回来,便开始咳嗽,全身无力,三天后咳嗽加剧,一到晚上就咳得睡不好觉。自己跑到药店买了些感冒药吃,可非但没有好转,反而越来越严重,接连三天体温超过39℃,最高烧至40℃,赵女士吓得直往武汉市第六医院呼吸与危重症医学科赶。

“患者就诊时呼吸急促,CT片上显示80%的肺都变‘白’了。”接诊医生高小燕回忆道。当时根据检查结果,诊断赵女士患重症肺炎,病情十分严重,必须马上住院治疗。入院后的赵女士住进呼吸与危重症医学科重症病房,经过一周加强抗感染的综合对症治疗,赵女士的病情逐渐好转,体温恢复正常,肺部感染得到了控制。

“一些感冒不及时治疗,很容易发展成肺炎甚至重症肺炎。”该院呼吸与危重症医学科主任李承红介绍。肺部感染过于严重时,会造成呼吸衰竭,甚至影响全身多脏器功能。

据世界卫生组织(WHO)2015年的数据,肺炎造成92万左右5岁以下儿童死亡,占全世界5岁以下儿童死亡人数的15%。而对于老人,肺部感染的死亡率为36%,而80岁以上老人肺炎的死亡率则在一半以上,是80岁以上高龄老人的首位死因。

通过感冒诱发肺炎是肺部感染的主要途径之一,而且有6类慢性病患是肺炎感染的高危人群,如:糖尿病患、心血管疾病、免疫低下患者、慢性肺病、肾脏疾病、慢性

肝病的患者,一旦因感冒或流感感染肺炎,病程往往会快速进展,甚至很短的时间内出现死亡。

李承红提醒,如果感冒患者出现持续3天以上的发热、咳嗽、咳痰、喘气等,且2-3天后咳嗽加重就需警惕肺炎的可能。在季节交替的时节,尤其对于孩子和老人而言需要更多的关注。

肺炎虽然可怕,但及早预防可降低发病概率。为此,河南中医药大学第一附属医院呼吸科主任医师王至婉提出以下建议:

主动咳嗽,“清扫”肺部。每天清晨、中午或睡前到室外空气清新处深呼吸,深呼吸时缓缓抬起双臂,然后咳嗽,使气流从口、鼻喷出,咳出痰液。每做完一遍进行数次正常呼吸,只要每天坚持,肺部可保持清洁。

40岁以后定期查肺。40岁以后肺功能开始下降,但早期没有任

何症状。因此,有5类人必须早些进行肺功能检查:长期吸烟者、慢性咳嗽和咯痰者、呼吸困难群众、在粉尘环境工作者以及呼吸道疾病患者。同时,适量运动、保持正常体重、减压、戒烟等,都能提升肺部免疫力。

别把窗子关得太严。家里会存在厨房油烟污染、家具添加剂污染等,如不通风换气,污浊的室内空气同样会危害健康。可以选择中午阳光较充足、污染物较少的时候短时间开窗换气。

接种疫苗。建议60岁以上的老年人接种肺炎疫苗,有效保护率可达85%以上,保护期为5年。医生提醒,加强户外运动、保证充足的睡眠,都可以有效预防。此外,一旦确诊为肺炎,必须进行规范的彻底治疗。一般情况下,确诊肺炎的病人基本上疗程在10到14天左右。

部分学校班级停课

病毒来势汹汹

最近几天,南京朱女士一家全病倒了,尤其是8个月大的宝宝,前晚发高烧到40℃。朱女士赶紧打车带宝宝去南京市儿童医院,看到黑压压的一群人在排队,当即带孩子来到另一家综合性医院,“挂号处显示,排在我前面的还有520人。孩子小脸烧得红红的,我们也只好硬着头皮等。”

近一段时间,南京市儿童医院日门急诊量都在一万二三千人次。南京市第一医院儿科最近日门诊量也超过700人次,比平时增加一倍多。据了解,近半个月来,南京市流感报告病例数上升,许多人出现发热、呕吐、腹泻等症状,其中学生、幼托儿童占绝大多数。

江苏省疾控中心学生健康监测系统所发布数据显示,该省学生感冒所致缺课人次不断攀升,已突破3万人次。学生因病缺课监测系统每天实时监测全省学生的缺课情况,目前已覆盖13个设区市的6000多所学校,监测总数达897万人。部分地区的学校和班级因为流感已经停课。

另据江苏省疾控中心此前发布的信息,该省近期流感样病例活动水平较前期有所抬升,流感病毒检出阳性率持续升高,流行毒株为B型和甲型H3N2共同流行。妊娠期妇女、60岁以上老年人、2岁以下婴幼儿、伴特定基础疾病患者等人群感染流感病毒后,较易发展为重症病例。

最近,山东多地医院也是人满为患。山东省立医院儿科韩波主任介绍,这次的流感病情比以往要严重,而且还有支原体感染、肺炎链球菌来凑热闹,三大病菌“集结”,流感首当其冲。最糟糕的是,经检测今年还出现了以往在南方出现的腺病毒,这种病毒更难诊治。

他说:“我们检验科现在每天都会做甲流检测,甲流患儿确实很多。甲流容易出现重症,今年肺炎重症患儿很多。如果在24小时内发烧积极治疗很容易治愈,3-5天发烧就会发展成肺炎,5-7天发烧就会进展成重症肺炎。所以还是要呼吁家长,如果孩子发烧要第一时间找医生。”



流感风险增加  
极易诱发肺炎

专家认为,近来流感流行和天气有一定关系,入冬以来零度及以下的日子没几天,该冷的时候一直不冷。江苏省防治流感专家组中医首席专家奚肇庆教授说,近段时间出现的多是以“湿邪”为主的感冒,其特征为来得快、去得慢,患者会持续长时间发烧,还会伴有痰多、咳嗽等症状,容易引发肺炎,肠胃不太好的人群则易出现腹泻症状。

当下学校期末考试将近,中小学生学习压力大,加上冬季教室门窗紧闭、通风不畅,罹患流感风险大大增加。南京市第一医院儿科主任医师钱胜华说,普通感冒一般呼吸道症状轻微,流感是由流感病毒引起的急性上呼吸道感染,多发高热伴咽痛、咳嗽为流感主要特征性症状,感染率最高的通常是儿童。