



## 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；不发热或轻中度热，无寒颤，连续1-2天，并发症少见。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，“达菲”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。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。

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数不断攀升，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消息，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。甲流很容易出现重症，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，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传染病，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。

# 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治科科长陈财荣，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岁以上老人人群

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岁以上老人人群流感就诊比例，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。

## 高危人群易患肺炎 提前诊断切勿耽误病情



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，甚至在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、呼吸困难者、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、禁烟等，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。

## 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，持续推进科技创新、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发展创造良好环境。

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。