

聚焦

# 预防甲流，你准备好了吗？

本报记者 魏 莹

近期，我国多地报告甲型流感病例增加。北京市甲型流感报告病例数位居首位；上海、天津、浙江等地也因甲型流感出现部分学校暂停线下教学；河北、安徽等地相关部门也监测到甲型流感病毒的活动水平增强。

近七日以来，甲流的搜索及报道量呈显著上升趋势，仅2月26日，就有10万余例的搜索量。

中国国家流感中心发布的2023年第7周中国流感监测周报显示，近期甲型流感

的来势极为凶猛，流感病毒活动水平明显增强，以甲型H1N1流感为主。

面对全国多地发生的甲型流感，我市广大群众如何从症状上区分甲流和普通感冒？哪些人群是易感人群？怎样辨别疑似感染甲流？如何科学防护避免感染？2月28日，市疾病预防控制中心传染病防控部部长赵俊霞在接受采访时，从为何甲流高发、哪些措施可以进行有效预防等方面，进行了详尽解答。



## 甲型流感进入高发季

冬春季是呼吸道传染病高发季节，最近，不少人感觉身边咳嗽、发烧的人多了起来，一问多是得了流感。

不少网友也发文分享，自己家人，或者孩子及同学好多中招“甲流”了。

“流感是流行性感冒的简称，它是由流感病毒引起具有较强传染性的呼吸道疾病。流感病毒分为甲、乙、丙、丁4型，人流感主要是甲型流感病毒和乙型流感病毒引起。甲型和乙型流感每年呈季节性流行，其中甲型流感易引起大流行。同时，流感病毒的抗原性易变，传播迅速。”赵俊霞解释，流感发生的高峰

一般都是每年冬季和春季。去年冬天流感尚不明显的原因可能是被新冠感染掩盖了，度过新冠感染高峰后，流感的表现则更加明显。

赵俊霞说，甲流是由甲型流感病毒引起的急性呼吸道传染病，春季是高发期。甲流有多种分型，常见的有甲型H1N1流感。甲流主要是通过打喷嚏和咳嗽等飞沫传播，经口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触感染。接触被病毒污染的物品也可通过上述途径感染。在特定场所，如人群密集且密闭或通风不良的室内，也可能通过气溶胶的形式传播。



## 咋知道甲流找上了你

“最近来买甲流相关药物的人不少，尤其是奥司他韦。”市区多家药店工作人员均表示，近期由于全国多地出现甲流病例，很多人来药店购买奥司他韦以备不时之需。

赵俊霞介绍，奥司他韦是一种作用于神经氨酸酶的特异性抑制剂，可抑制流感病毒数量的进一步增加，从而抑制流感病毒在体内传播以降低致病性。其主要用于甲型、乙型流感的治疗和预防，但切勿自行服用奥司他韦，应就近就医。

一旦出现流感症状，不要盲目或不恰当地使用抗菌药物，仅在细菌感染指征时使用抗菌药物。儿童忌用阿司匹林或阿司匹林类药物以及其他水杨酸制剂。

面对今年春季流行的甲型流感，人们出现什么症状就疑似感染甲流了呢？

赵俊霞说，甲流潜伏期为1天—7天，多为2天—4天，也是一种自限性疾病，如果身体出现以下症状需怀疑是感染了甲流。

特征一：突发高热，恶寒症状明显。甲

流一般在发病3小时—6小时内会出现发热，并迅速出现高热。发热常为甲流病人的首发症状，发热后病人会陆续出现感染的其他症状，如咳嗽、咳痰。由于体温上升迅速，病人常感觉恶寒。高热一般会持续3天—5天，经过治疗后体温逐渐恢复正常。

特征二：严重头痛、全身酸痛。80%以上的甲流病人在患病后会出现严重头痛，眉弓、太阳穴部位最为明显。由于“甲流”病毒的侵袭，释放的毒素引起大量酸性物质的产生，病人往往会出现全身酸痛，主要为全身性肌肉酸痛、关节疼痛。

特征三：持续的疲乏、虚弱感。大多数甲流病人发病后精神差，感觉到明显的疲乏无力，极度的疲劳感导致头晕、整天想睡觉、四肢无力，无法进行正常的工作、学习。

特征四：胸部压迫感。胸部压迫感表现为胸闷、憋气、呼吸不畅，可能是由于病毒侵犯呼吸道，引起呼吸道的感染，导致气体交换不足，出现轻度缺氧症状。

## 甲型流感≠普通感冒

冬春季是呼吸道传染病高发季节，由流感病毒导致的集中发热风险增加。那么，今年多地出现的甲型流感和普通感冒有哪些区别呢？

“甲流不同于普通感冒，广大群众可以从以下几方面进行区分。”赵俊霞分析说，流行性感冒和普通感冒的区别主要在病情程度和病因。

病原体不同。甲流是由甲型流感病毒感染引起；普通感冒的病原体较多，如鼻病毒、副流感病毒、腺病毒、呼吸道合胞病毒、某些细菌等。

症状不同。普通感冒总体比较轻，症状主要是打喷嚏、鼻塞、流涕，多数不发热或轻度发热，无明显寒颤等，并发症少见。而甲流的症状更重，全身中毒症状较常见，明显的发热、咽痛、全身酸痛等全身不适，而上呼吸道症状较轻，发热多为高热39℃—40℃，伴寒颤，严重的可能导致炎症，甚至出现全身病毒血症，导致基础病发作和加重。有一部分人感染甲流后可能会出现继发感染，比如肺炎、上呼吸道感染

性气管炎等。感冒症状总体比较轻，会出现低烧、流鼻涕、眼睛干涩、咳嗽、咽喉不舒服等。

甲流有季节性。普通感冒季节性不明显，甲流有明显季节性，我国北方多以每年11月到次年3月流行多见。

治疗不同。普通感冒主要是对症治疗。甲流不同，除对症治疗外，还需要在医生指导下使用神经氨酸酶抑制剂抗流感病毒治疗。金刚烷胺与金刚乙胺对甲型流感呈高水平耐药，对乙型流感无效，所以不可盲目用药。

赵俊霞提醒，甲流与新冠叠加的概率虽然较低，但甲型流感与新型冠状病毒感染都是呼吸系统疾病，感染症状相似，均有发热、头痛、肌痛、浑身不适等症状，但是两者病原体不同，流行病学特征也不同。与甲流相比，新冠病毒造成的传染性更强，除呼吸道症状以外，全身酸痛、咽痛，以及后续的咳嗽、咳痰等症状也相对严重。而甲流最主要的症状是发热、全身肌肉酸痛与头痛，也会有较轻的呼吸道症状，例如咳嗽、流涕、咽痛等。若出现可疑症状，建议及早就诊筛查，到正规医疗机构进行鉴别诊断，积极治疗。

## 预防甲流接种疫苗是首选

春季是流感高发季节，面对甲流，“防”大于“治”。我们应该如何做好预防避免感染呢？

“及时接种流感疫苗，是预防流感最有效的手段。”赵俊霞说，我们每年都是在秋季的时候进行流感疫苗的接种，应对秋冬季、冬春季流感的发生。3岁以下儿童和65岁以上的老年人是甲流的易感人群，应该积极接种疫苗预防感染。小学、托儿所机构的儿童，经常处于人员集中的环境中，更容易感染甲流，也应该接种疫苗。患有基础疾病的人感染后，可能会导致基础病加重，出现重症，也应该接种疫苗。

如果在流行季节前没有注射流感疫苗，在流行期间也可以去接种疫苗，但要确定自己没有感染甲流。

赵俊霞说，除了接种流感疫苗，甲流其他的防护措施与新冠防护基本相同。流感和新冠病毒感染同属呼吸道传染病，因此，“戴口罩”“少聚集”等措施对流感的防控也同样有效，具体应当做到：

做好个人卫生。勤洗手，避免脏手接触口、鼻、眼。个人物品注意及时清洗、晾晒。注意呼吸道卫生礼仪，咳嗽或打喷嚏时用纸巾或肘部遮挡，避免飞沫传播。

注意环境卫生。流感高发季节要勤开窗通风，建议每天开窗通风不少于3次，每次通风不少于30分钟，保持室内空气清新。

在流感高发季节尽量少到人员密集、通风不良的场所，必须前往公共场所或乘坐公共交通工具时，应规范佩戴口罩。

关注气温变化。适当增减衣服，防止着凉引起免疫力下降。适当锻炼身体，增强体质。

日常饮食均衡。要注意营养搭配均衡，多喝水，不吸烟，不饮酒，同时要保证睡眠充足，避免过度劳累。

注意适当隔离。家中如有流感患者，注意适当隔离，流感患者应隔离1周或至主要症状消失，常用物品如毛巾、水杯等应单独存放，患者用具及分泌物要彻底消毒。

此外，正常人群尽可能避免与有呼吸道疾病症状（如发热、咳嗽等）的人密切接触，一旦出现发热、咳嗽等呼吸道



# 羽绒服最好是手洗

羽绒服千万不要干洗 羽绒制品的填充物是鸭绒或鹅绒，主要成分为蛋白质纤维，干洗店用的干洗剂大多是四氯乙烯，这种洗涤剂会破坏羽绒，使绒朵变脆、易碎，降低羽绒蓬松度，影响保暖性能，干洗后的烘干工艺也容易使面料老化。

此外，很多羽绒服的外层面料都有防水、防风的涂层，干洗剂也会导致其脱落，让羽绒服失去防风防水功能。

那么，羽绒服可以机洗吗？此前，一则“洗衣机洗羽绒服发生爆炸”的消息曾在网上引发热议。事实上，洗衣机爆炸是个个别现象，但洗衣机可能会在一定程度上伤衣服。

机洗羽绒服爆炸，主要原因是羽绒服湿透后较重，脱水时集中在缸体一侧，缸体转动时受力不平衡，与外壁碰撞导致破碎。这种情况只可能发生在波轮洗衣机，现在常用的滚筒洗衣机不必有此担忧，全自动波轮洗衣机脱水时选择轻柔模式即可。虽然洗衣机可以清洗羽绒服，但洗完可能会让羽绒团

成一团，还可能会破坏羽绒结构，影响保暖效果。

如果想要选择机洗的话，要看一下是否有“不可机洗”的标识，并按操作说明正确使用洗衣机，选择专门清洗羽绒服的模式。

羽绒服最好是手洗 大部分羽绒服都要用手洗，为了避免洗涤剂及洗衣机搅搅影响羽绒服的美观和保暖性，建议清洗时做好以下几件事。

洗前浸泡20分钟。先将羽绒服放入冷水中浸泡20分钟，然后放到30度的温水中，加洗涤剂浸泡15分钟。

选择中性洗涤剂。选择羽绒制品专用的清洗剂或中性洗涤剂，对衣料和羽绒的伤害最小。不要用普通的洗衣粉、洗衣液，这些是碱性的洗涤剂。

用软毛刷轻轻刷洗。不太脏的羽绒服，可以用软毛刷蘸酒精或局部清洁剂，在污渍处轻轻揩拭，再用毛巾蘸清水擦拭。整件清洗，可用软毛刷轻轻刷洗，不建议用手揉搓。

洗完不要拧干。洗净后不可拧干，以免将

绒朵破坏，影响保暖性能，应将水分挤出，或用干毛巾吸出水分，再平铺或挂起晾干。

避免阳光暴晒。强烈的阳光也易使羽绒服的面料变薄，因此洗涤的羽绒服不能暴晒，应把羽绒服放在阴凉通风的地方晾干。

轻拍使其蓬松。晾干后可轻轻拍打，使羽绒服恢复蓬松柔软。换季贮存前，最好先晾晒2小时—3小时，拍打除去灰尘，使其保持干爽，用透气的收纳袋套好，存放于干燥通风处。

别洗太频繁。羽绒服一冬洗1次—2次即可，清洗太频繁会损伤羽绒服的质量，影响保暖性能。如果所处环境灰尘较多，可以选择深色款羽绒服，不易脏，也不用经常清洗。

李洪亮



### 小贴士

## 记住这些“信号”及早发现房颤

心慌 心跳通常会在一百次到两百次之间，所以患者会觉得心慌。有时也没有明确心慌的感觉，但是胸口特别不舒服，还有患者觉得心里有一种隐隐不安的感觉。

乏力 一旦发生房颤，心脏往外打血的功能就会降低，身体得不到很充分的血液供应，就会感觉乏力。

其他心脏疾病加重 患者已经有其他的心脏病，比如说心绞痛、心衰，一旦出现房颤，原有的心脏病症状会进一步加重。比如心绞痛，本来用药物控制得挺好，如果发生房颤，就会导致疼痛频繁发作。

房颤的早筛早查并不复杂，多数人房颤发作时会有心慌不适的表现，有症状时到医院做一个心电图就能确诊，或者还可以在身上戴一个24小时动态心电图(Holter)，持续对心跳进行监测。此外，有一些人房颤发作时没有特别的症状，这些患者很可能在出现心衰或者脑梗塞等其他严重症状就诊时，才发现自己患有房颤。想要早期发现房颤，除了及时检查、定期体检，还可以利用具备心率监测功能的手机、手表等，帮助尽早地发现房颤。

张 瑶

# 防疫指南

## “阳康”后 中医调养养肺

肺作为重要的呼吸器官，负责人体氧气与二氧化碳的交换，维持人体新陈代谢。加强肺脏的养护，对增强机体免疫力非常重要。

中医称肺为“华盖”，其在五脏六腑的最上方，具有保护诸脏免受外邪侵袭的作用；肺为“娇脏”，且由于肺位与外界相通，有外邪侵袭时最易被犯，尤其是在新冠病毒感染后的恢复期，更应注意养护肺脏。

养护肺脏首先要有良好的生活方式。合理规划饮食，“阳康”后可多食用补益肺气、滋阴润肺的食物，如百合、银耳、白萝卜、雪梨、莲藕、山药、蜂蜜等，并注意规律饮食，多饮水，多食用新鲜蔬菜、水果；注意作息规律，充足睡眠，避免熬夜；保持心情愉悦，根据自身喜好和身体差异，选择合适的锻炼方法，如太极拳、八段锦等，以改善体质，增强心肺功能，避免正气压弱再次感染病毒。

另外，要注意避风寒。中医理论认为，养护肺脏应重视固护肌表，特别是老年人、儿童和患有慢性呼吸道疾病者，更应注意天气变化，及时增减衣服防寒保暖。

### 给大家介绍几个中医养肺小妙招：

艾灸可振奋阳气，顾护人体一身之阳。可选穴大椎、肺俞、孔最等，具有温肺散寒、宣通肺气、润肺理气之功效。

穴位按摩有助于改善气虚，促进疾病康复，可选穴太渊、列缺、中府等，能调补肺脏之气，清泻肺之余热。

呼吸六字诀，可调节脏腑经络气血运行，有助于正气的恢复。该方法不仅适用于轻度肺脏功能疾病患者的康复，也适用于健康人群调理肺脏，预防疾病。“嘘(xu)、呵(he)、呼(hu)、吹(chui)、嘻(xi)”，依次每个字6秒，反复6遍，腹式呼吸方式，建议每天1组至2组。

闫 妍

### 健康课堂

## 春季多吃这些水果 滋养皮肤

苹果 苹果中富含大量的水分和保湿因子，可以对皮肤起到保湿作用。它富含的维生素C还能够抑制黑色素沉淀，淡化面部雀斑及黄褐斑。苹果里的果酸成分可以使毛孔通畅，有着祛痘效果。苹果性能温和，可作为天然面膜，具有很好的嫩肤效果。

樱桃 樱桃中丰富的维生素C能滋润嫩白皮肤，有效抵抗黑色素的形成。另外，樱桃中所含的果酸还能促进角质层的形成。

草莓 草莓属浆果，含糖量高达6%—10%，并含多种果酸、维生素及矿物质等，可增强皮肤弹性，具有增白和滋润保湿的功效。常吃草莓，能为身体充分补充维生素，促进新陈代谢，使皮肤保持水润和弹性。

柠檬 柠檬是美容护肤的首选水果。柠檬中含有丰富的维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>、维生素C等，还富含有机酸、柠檬酸，柠檬是高度碱性食品，具有很强的抗氧化作用，柠檬可以有效地清洁深层皮肤，且具有抗菌作用，适度增加面部肌肤的弹性；对促进肌肤的新陈代谢、延缓衰老及抑制色素沉着等也十分有效。可以把鲜柠檬切片泡水喝，加些蜂蜜更能增进养颜防衰功效。而将柠檬汁与蜂蜜调制糊状作为面膜使用，更是许多护肤美容者的常规做法。

菠萝 菠萝属于热带水果，其丰富的维生素不仅能淡化面部色斑，使皮肤润泽、透明，还能有效去除角质，促进肌肤新陈代谢，让皮肤保持健康状态。菠萝除了用来吃之外，肤色暗沉的人还可利用纱布浸菠萝汁擦拭皮肤，长期坚持能起到美白嫩肤的作用。

猕猴桃 猕猴桃具有保养肌肤，防止皮肤老化的作用。将猕猴桃榨汁后，涂抹在脸上，大概15分钟后再清洗干净，可以给皮肤除油去皱，让皮肤保持湿润，淡化斑纹等，适用于各类型皮肤。

王晓晴

## 胃病向胃癌转变 这些征兆需警惕

疼痛性质改变 无论是胃炎还是胃溃疡，发病时的腹痛都有各自特点。以胃溃疡为例，正常来说在饭后一小时左右会出现痛感，一旦这种疼痛变得持续且毫无规律，就应该警惕癌变的发生。

上腹出现肿块 可留意腹部情况，如果能在心窝摸到质地坚硬、挤压疼痛的包块，需要引起注意。否则随着包块的增大，会累及背部、胸部甚至胸骨后，导致不适感加剧。

烧心泛酸 烧心一般在胸骨下部的部位，就像有一团火在燃烧，有烧灼感。胃里分泌胃酸，而食管是碱性的，当酸性的物质“跑”到食管里后，会腐蚀食管黏膜，严重者可形成反流性食管炎、食管溃疡甚至癌变。

体重骤减 胃病患者的消化能力减弱，容易出现食欲不振、腹泻等症状，这属于正常现象。但如果短期内身体发生急剧恶变，机体对食物中的营养物质出现吸收障碍，体重快速下降，有明显消瘦，且吃药也完全无法缓解病情，就可能是癌变的信号。

任 璇