

# 流感蓄势袭来 五大人群不可懈怠



霜降过后,冷空气南下越来越频繁,忽热忽冷的天气让上班上学的人们猝不及防,呼吸道感染和心脑血管疾病“趁虚而入”,预计各大医院又将迎来就诊高峰。在此换季时节,大家特别要警惕流感来袭。

“2022世界流感大会”日前在线上举行,大会由中华预防医学会、亚太流感控制联盟、中国疾病预防控制中心、中国医学科学院共同主办。与会专家共识,和新冠病毒感染一样,流感也是呼吸道传染病,人群普遍易感,这两个呼吸道传染病不能顾此失彼,应同防同治。

## 五大人群要注意

秋冬季节,大家除了要注意保暖,做好个人卫生和防护,及时补充水分以外,以下五大人群更需积极采取措施,加强应对流感。

**儿童** 5岁以下儿童,特别是2岁以下婴幼儿,免疫功能尚未健全,呼吸系统还在生长发育阶段,遇上流感后,容易形成重症,容易成为流感传播的“核心”,患儿传染给与之接触的小朋友以及家长。

**老年人** 一旦得了流感,老年人更容易形成重症,引起心血管、呼吸道的并发症。老年流感患者的症状往往不典型,不一定会出现高热、全身乏力等流感典型症状。在流感流行季节,老年人如有不适或者精神状态不佳,要想到流

感的可能,特别是家里已经有发热、咳嗽等表现的人,要尽早带老年人去医院检查确诊。

**慢性病患者** 本身有慢性基础疾病的患者,再感染流感,“伤害翻倍”。基础疾病恶化往往患者预后不良,慢性病主要包括哮喘、慢阻肺、冠心病、高血压、糖尿病等。

**肥胖人群** 肥胖是流感预后不良的重要危险因素之一,特别是成年人得了流感以后,肥胖人群总体来说预后不佳。

**孕妇** 流感对孕妇和胎儿都会造成不利影响,甚至引起流产等意外发生。

## 如何预防流感?

今年秋冬季出现流感流行的风险不能忽视。近三年

来,预防新冠病毒感染的公共卫生措施同时减少了人们感染流感的风险,但也积累了更多的易感人群,因此要加强防范新冠病毒与流感病毒合并感染的风险。主要包括以下三方面:

接种流感疫苗仍然是预防流感的最有效手段之一,在冬春流感季到来之前,有条件的人要及早进行流感疫苗接种,特别是老年人、儿童、有基础疾病的人、医务工作者、孕妇以及经常在人群聚集场所逗留且体质比较脆弱者等。

保持良好的个人卫生习惯,做好个人防护,包括勤洗手、戴口罩、常通风、少聚集。

一旦出现发热、干咳、乏力等流感样症状,要及时就医。确诊为流感或者有重症流感表现的患者,在医生指导下使用抗流感病毒药物,创新

的帽状结构依赖性核酸内切酶抑制剂已获批上市。创新药属于RNA聚合酶抑制剂,作用机制与已有的抗病毒疗法不同,流感症状出现后48小时内口服一次,既能有效减轻症状并缩短患病时间,又能显著缩短患者的排毒时间,降低流感病毒的传播风险,给流感的治疗带来更多选择。

## 流感≠普通感冒

流感不是普通的感冒。两者虽然听起来或者看起来都非常相似,但是流感的传染性远远强过普通的感冒。

### 症状不同

流感常表现为:①快速高热,不易退,退热后再次发热。②退热后转入咳嗽期,持续时间较长。③咽部症状为重,伴

头痛和周身不适。④多数学伴呕吐或腹泻。

普通感冒则表现为:打喷嚏、流鼻涕、喉咙干痛、低热或者无发热等。

### 起病缓急不同

流感发病非常快,当病毒侵害身体以后就会有很多不舒服的症状出现,短时间内就会有不适感。普通感冒发展速度比较慢,刚开始的时候不适症状轻微,随着疾病进展才会有不良的反应出现。

### 传染性不同

流感病毒一般在有症状后的3至4天传染性最为强烈,并一直维持到发病后5至7天。普通感冒不容易出现爆发性传染的情况。

据《新民晚报》、健康中国公众号

# 你的“口腔溃疡”为何老不好? 小心全身性免疫系统疾病 揪出口腔“大魔头”白塞综合征

“你不是口腔溃疡,是白塞综合征。”

什么白什么塞什么综合征……医生嘴里的这五个字拆开来都懂,组合在一起只能让人懵圈。

小小的“口腔溃疡”居然揪出了一个“大魔头”?但从今往后,这个名字就要烙印在你的生命中,如果不好好待它,随时可能给你点颜色看看。

## 总是口腔溃疡 竟是白塞综合征作怪

半年前,小王和正常人一样,喝酒、烤串、小龙虾,吃嘛嘛香,直到口腔长了一颗硕大的溃疡,疼得他龇牙咧嘴、眼泛泪花。

“不就是上火吗,一个星期后又是一条好汉。”但没想到,此后小王就像是被口腔溃疡施了魔咒一般,每个月就要长一次,反反复复。

发作时碰不得,更吃不得稍重口味的食物,甚至有时候都睡不好觉。更难为情的是,下体竟然也出现了溃疡,面积越来越大,也越来越痛。

等小王慌张地挤进医院就诊时,医生告诉他,这是白塞综合征(也叫白塞病)。

在与医生交谈的过程中,小王不断接收着“病因不明”“免疫”“慢性、全身性、血管炎性疾病”之类的字眼,这时小王才意识到,这个病有多难缠。难缠到目前根本无法治愈,一旦被它赖上,就是一辈

子的事。

## 白塞综合征和普通口腔溃疡咋区分?

白塞综合征,是一种全身性免疫系统的疾病,属于血管炎的一种。可侵害人体的多个器官,包括口腔、皮肤、关节、肌肉、眼睛、血管、心脏、肺和神经系统等。

那么白塞综合征和普通口腔溃疡究竟有啥区别?答案出乎意料,他俩可以说像“双胞胎”一般,极度相似!

《2019年中国白塞病人生存状况报告》显示,白塞综合征首发症状以口腔溃疡为主,比例高达99.5%。白塞综合征口腔溃疡和普通口腔溃疡发作症状有两个共同点:

①无法治愈,一般1~2星期自行愈合;

②反复发作,溃疡可为单发或多发。

正因为溃疡出现的症状差不多,很容易被它浑水摸鱼,即使被折磨得死去活来,也一忍再忍。

白塞综合征男女均可发病,20~40岁的大好青年更受偏爱。这病尤其“阴险”的是,刚发作时症状不明显。研究显示,发病5年以上确诊的患者高达53.86%,发病1年以下患者确诊仅占20.33%。

虽然白塞综合征目前无法治愈,但及时发现并进行干预,可以用药缓解和控制疾病

症状,同时预防前面所说的那些并发症。

## 这些病也喜欢“伪装”成普通口腔溃疡

除了白塞综合征,还有一些疾病也爱“伪装”成普通的复发性口腔溃疡,虽然不建议大家对号入座,如果有类似情况,也建议去医院检查检查:

### ①创伤性溃疡

多由机械性、化学性或物理性刺激(如咬伤、烫伤等)造成的口腔黏膜损伤,举个例子:就是你不小心咬到自己后,被咬的地方起了溃疡。

### 身份特征——

外表:0.2~1厘米的溃疡,呈圆形、椭圆或不规则形状,有白色或黄白色假膜,溃疡边缘高出表面。

位置:与所受刺激因素相关,溃疡时间可长可短,不解除刺激因素,可能会久久不能愈合。

感受:红肿是早期出现的症状,长时间刺激会引起不同程度的疼痛;如果发生继发性感染,可能会出现淋巴结肿大伴压痛、发热等症状。

创伤性溃疡的原因往往比较好找,比如假牙不合适、蛀牙填充不良,有尖锐边缘导致口腔黏膜受损,从而引发溃疡。

一旦出现溃疡明显增大、伴有面部淋巴结肿大等症状,一定要及时就医,时间拖得越

久,对健康的危害性越大。

### ②口腔癌溃疡

口腔溃疡好发于55岁以上老人,病因不明,但生活中一些因素会增加发病风险,包括吸烟、饮酒、嚼槟榔、不注意防晒、蔬菜水果吃太少等。

有些创伤性溃疡长期不愈也可能演变成口腔癌。

### 身份特征——

外表:脸颊上有肿块,牙龈、舌头或口腔黏膜上有白色或红色斑点,溃疡面积变大,长期(超过3周)难以愈合。

感受:持续存在的口腔溃疡,这也是口腔癌的常见症状,还可能出现舌头难以活动、咀嚼或吞咽困难等症状,此外如喉咙痛、牙齿松动、持续口臭等,症状符合越多,越要重视,速速就医啊!

## 除了口腔溃疡 这5个异常也要小心

白塞病在我国可发生于各类人群,从儿童到老年人均可患病,其中青少年更多见,需要提高对本病的了解与重视。目前本病的发病原因还不清楚,目前较准确的说法是患者在各种原因的作用下出现了免疫系统功能的紊乱,从而对自身器官组织产生免疫反应,导致组织器官出现炎症等反应进而产生破坏。

### ③眼睛和关节病变

部分病人还可出现眼睛红肿、疼痛、畏光、视力下降、模糊不清等表现,以及关节疼痛和

肿胀。

### ④皮肤病变

表现为面部、胸背部及其他部位类似青春痘样反复发作的皮疹,可自行缓解。有的患者会出现下肢发紫、红斑、肿胀和疼痛,可触摸到有异物存在,红斑大小不均,有压痛。

### ⑤消化道病变

消化道症状较常见,包括吞咽困难、胸痛、反酸、烧心、腹痛、腹泻、便中带血、腹部包块、消瘦、食欲减退等,这些症状可以单独出现也可以同时存在。

### ⑥血管病变

少数会出现血栓性静脉炎和深静脉血栓,严重者并发肺栓塞。表现为活动后气短、憋气、胸口疼痛、晕厥。严重者会出现动脉瘤,瘤体破裂可导致大出血危及生命。

### ⑦神经系统病变

主要表现为活动不灵活、头痛、头晕、恶心、呕吐、乏力,还可出现偏瘫。严重者会有抽搐、翻白眼等表现,严重者出现脑萎缩。

据《武汉晚报》

