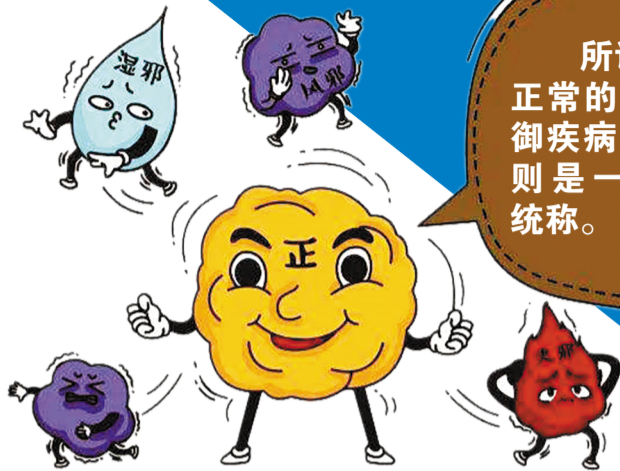


当新冠叠加流感 如何有效进行个人防护？ 提升人体“正气” 应对双重挑战

近期,新冠疫情防控进入新阶段,加之冬季是流感的高发期,新冠病毒传染性极强,今冬明春可能会出现新冠与流感等呼吸道传染病叠加流行的情况。如何有效进行个人防护,降低感染风险成为大家关注的重点。国家卫健委新冠肺炎重症救治专家组成员、江苏省名中医朱佳教授,跟大家聊聊新冠叠加流感下,如何应对健康挑战。



所谓正气,是指人体正常的功能和具备的抵御疾病的能力,而邪气,则是一切治病因素的统称。

症状不同 叠加感染增加风险

冬季是流感暴发期,“速冻式”降温来袭,市民将再次面临流感病毒和新冠病毒的双重威胁。朱佳教授表示,新冠病毒、流感病毒都属于呼吸道传染病,它们最主要的特点是传播速度快、传播范围广、传播性强、发病率高、较难控制,新冠叠加流感,将增加防控工作的复杂性和难度。人群对于流感病毒是普遍易感的,老人、慢性基础疾病患者、孕妇和婴幼儿是感染高危人群,如果叠加感染新冠病毒,那他们患流感后出现严重疾病和死亡的风险较高。据国外研究报告显示,患有流感的人,感染新冠病毒的风险更高,且感染新冠病毒后更易诱发炎症因子风暴,死亡风险也会随之增加。

流感是由流行性感病毒,引起的急性呼吸道传染病。起病比较急,体温一般超过39℃,会出现高热、头痛、乏力、全身酸痛等症状。感染新冠病毒,症状又不太一样。目前疫情防控进入一个新态势,90%以上都是无症状或者轻症,有症状的一般就是有发热,咽干或者咽痛,口渴,目前如果感染新冠有症状,中医把它视为温病范畴,根据不同的季节

又分为中温、风温、暑湿、湿温、秋燥、冬温,就目前的新冠感染流行的这个状况,类似于风温和秋燥,传染能力强,但致病能力是大大下降,类似于流感,但又比过去的流感传染得更快、更广。总的来说,新冠病毒致病性已经比较弱,所以面对新冠不必慌张。普通人感染新冠,只需要多喝水、多休息,对症服用一些药物即可。

居家治疗要科学用药 儿童需使用专用药

不论流感还是新冠肺炎,如果症状不严重,都可以居家治疗,此时合理掌握用药知识就显得尤为重要。

朱佳教授提醒,市民首先要避免的误区是随意增加药量。面对因感染新冠、流感引起的发烧,部分市民试图通过增加药量加快退烧。擅自加大药量并不会好得更快,反而会增加药物不良反应的风险。按照说明书上的剂量或者遵医嘱吃药才是安全的做法。

高热症状明显,浑身酸痛、头痛剧烈时可以用些解热镇痛药,即退烧药,比如布洛芬或对乙酰氨基酚,应把握“中病即止”原则。中病即止是针对药性猛烈的药物而言,病大体已去,就要停止该药,或用他药调

理。同时退烧药尽量不要联合使用,而且要注意每日服用剂量不要超标,否则对肝脏会有损伤。比如,对乙酰氨基酚或布洛芬一天内不要使用超过4次。

儿童有专用药,用量一般根据儿童体重来计算,对于儿童患者推荐使用混悬液、颗粒剂等容易送服且能保证用药剂量准确的制剂。此外,小月龄的婴幼儿发热,用药需格外谨慎。3个月以上的婴幼儿可以使用对乙酰氨基酚,6个月以上的婴幼儿可以使用布洛芬。3个月以内的婴幼儿发热不推荐用药,症状严重需及时前往医院儿科就诊。

提升免疫力需多方努力 恐慌会影响免疫力

朱佳教授提醒,预防流感与新冠肺炎重叠感染的关键,在于做好自我防护。

首先要保持良好的个人习惯。洗手消毒、戴口罩、多通风,这些可能大家会存在做不到。比如我们的双手每天都会接触到各种地方,如电梯按钮、门把手等,这些地方可能聚集了大量的病菌,如果手摸了被流感病毒污染的地方,直接用手拿东西吃,或者揉眼睛鼻子,就很可能被病毒感染。

很多人关注的合理膳食,需要注意均衡饮食,多喝水,少吃高脂肪、高糖分的食物;适量吃鱼类、蛋类、全瘦肉、豆类;多吃水果蔬菜;尽量吃谷麦类食物。

此外还要注意及时接种流感疫苗和新冠疫苗。家里有易感人群(老人、儿童、孕妇)优先考虑接种,阻断流感病毒传播和预防交叉感染。如果出现呼吸道不适和发烧等症状,应及时就医,注意居家隔离,不带病上班、上课,接触家庭成员或去医院就诊时规范戴口罩,避免交叉感染。

朱佳教授还特别提醒,情绪对于免疫力影响很大,极度的恐慌情绪很容易导致免疫力低下,在免疫力低下的情况下,更容易出现病毒复制的情况,所以对疾病保持正确的心态,尽量避免恐慌情绪,对疾病的预防和感染后的康复,都非常重要。

中医药有助于 提升人体“正气”

治疗新型冠状病毒感染的肺炎,目前还没有一个明确有效的办法,但是中医的辨证施治是一个法宝。2000多年来,中国经历了好几场大的瘟疫,通过中医的辨证施治和中医人

的努力,每次都化险为夷,取得了巨大的成绩。根据地域特点、易感人群体质等,发挥中医药优势,在疫情防控中充分彰显中医力量。江苏省中医院新冠疫情防控专家组专家在既往中医药抗疫经验基础上,经过充分的讨论,按照祖国医学“未病先防、既病防治”的理论,针对秋冬季新冠病毒感染和流感的发病特点,参照《新型冠状病毒肺炎诊疗方案(试行第九版)》,制定《2022年秋季新型冠状病毒感染及流感的中医药预防和辨治方案》,从整体观辨证分析,推出系列防治新冠中药方以及中医外治法,通过扶正固本清宣解毒等,从而有效地预防和治疗新冠病毒感染。

朱佳教授也提醒,对于中医药预防新冠感染市民也应有科学的认知,并不是说喝了中药预防方就不会得新冠了。目前新冠病毒传染性很强,如果接触,再强的体质其实也不能完全避免感染,但是感染后是不是会有症状、症状轻重,都与人体免疫力相关。中医药帮助提升人体正气,可以更好抵御病毒。与其他药物一样,预防方、治疗方都不建议市民自行配药煎煮,应请医生辨证开方。有基础疾病及特殊体质的患者,更要在医师指导下,通过辨证,随症加减。据《扬子晚报》

冠心病患者必须得“清淡饮食”吗?



很多人都认为血脂异常以及动脉粥样硬化等慢性疾病的发生就是因为肉吃多了,或者是油脂摄入过多造成的,所以必须吃得越“清淡”越素才好,越有利于控制冠心病和其他各种慢性病,但事实并不是这样的。

大部分所谓的“清淡饮食”有这几个特点:一是吃得简单、食物种类单一;二是只吃素

不吃荤;三是只靠增加蔬菜水果摄入以及降低饱和脂肪酸、胆固醇摄入来降低隐患。其实这些方法根本无益于防治冠心病,还很有可能造成体内蛋白质、脂肪摄入不足,出现营养不良,进而降低免疫力等后果,反而加重了疾病进程。要想防治冠心病,饮食上最该注意什么呢?

保证充足的优质蛋白质

这并不是说只要多吃肉就够了,因为没有一种食物可以满足人体全部的营养需求,健康的饮食关键是摄取多样化的食物,从中获得人体所需的各种营养素。

如果蛋白质和脂肪摄入太少,影响细胞修复,也会影响血

管内皮的再生更新,反而会加剧动脉粥样硬化。

多吃鱼虾等水产品

虽然饱和脂肪酸摄入过多会对心血管不利,但无论是饱和脂肪酸还是单不饱和脂肪酸、多不饱和脂肪酸,它们都是天然的脂肪,适量吃都是没问题的,都远远好过反式脂肪酸这种人造脂肪。而且,不饱和脂肪酸还有调节血脂的作用,因此鼓励冠心病患者适量多吃鱼虾等水产品,对预防心血管疾病有一定好处。

限制反式脂肪酸

我们最应该限制的是反式

脂肪酸,主要来自于各种加工食品,比如奶油蛋糕、冰淇淋、牛奶巧克力、咖啡伴侣、油炸食品等,反式脂肪酸会增加低密度脂蛋白的含量,进而提升心血管疾病患病风险和死亡风险。《中国居民膳食指南》(2022)建议每人每天反式脂肪酸摄入量不超过2克,越少越好。

现在很多人在购买包装食品时会有意识地查看营养标签,选择“0反式脂肪酸”的食品,可是这样就安全、健康了吗?并不是,因为《预包装食品营养标签通则》里面规定当100克或100毫升(液体)某种食品中反式脂肪酸含量低于0.3克时就可以标注成“0反式脂肪酸”了,也就是说它很可能不是真的完全没有反式脂肪

酸。对于爱吃零食的人来说,即使每天吃的都是“0反式脂肪”的饼干、蛋糕、速溶咖啡等,如果再加上吃油炸食品,实际上摄入的反式脂肪酸累积起来也容易超过2克。

适当减少主食量

如果平时饭量大、肉鱼蛋奶吃得多,那就适当减少主食量,把部分大米、精面换成全谷物、薯类等粗粮;另外,也要少吃肥肉及动物内脏;鸡蛋每天吃一个没问题;还要少吃各种加工零食。如果平时吃得很清淡,那么要注意增加蛋白质摄入,每天保证吃两种不同的肉,如猪牛羊肉、鸡鸭鹅肉、鱼虾等水产品,总量吃到100克。据《北京青年报》