

# 甲流来势汹汹 怎么防护？



近日,甲流进入高发期,北京、上海、浙江、天津等地均有学校因学生患甲流而停课。甲流指甲型流感,是由甲型流感病毒引起的急性呼吸道传染病,常发生在冬春季。那么,面对来势汹汹的甲流,我们能从症状上区分甲流与新冠吗?甲流新冠会叠加吗?我们应该如何预防甲流呢?

## 甲流典型症状为发热

首都医科大学附属北京天坛医院感染科主任王宝增介绍,流感病毒可分为甲、乙、丙、丁4大家族,其中甲型流感较为常见,每年会呈季节性流行。

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最为凶猛。

“甲流的潜伏期通常在1~3天,最主要的症状是发热、全身肌肉酸痛与头痛,也会有一些较轻的呼吸道症状,例如咳嗽、流涕、咽痛等。”

王宝增表示,甲流与新冠在上呼吸道方面的症状相似。“但是,甲流的典型症状是发烧与全身肌肉酸痛,而感染了新冠病毒的轻症与无症状患者一般不会出现这些情况。”

“此外,新冠还可能会带来味觉、嗅觉的异常,部分新冠病毒患者会出现呕吐、腹泻与结膜炎的症状,这些症状在甲流感染中相对少见。”“特别是对味觉和嗅觉的影响,是新冠病毒的特点。”“从临床来看,非重症的新冠患者发生肺炎的情况比甲流多一些,对于老年人、有基础疾病的高危人群而言,感染甲流后出现肺部疾病等重症的案例比新冠少。”

## 与新冠叠加的概率较低

对于甲流与新冠的叠加,王宝增表示这种情况几率很小,即使出现,非高危人群出现危重症的情况也并不多见。

“目前我国大部分人群都对新冠有了免疫力,同时感染新冠与流感的概率很低,即使出现两种病毒同时感染的情况,也不一定就会成为危重症。是否成为危重症与个人的体质有关,对于非高危人群,即使同时感染两种病毒,自身较强的抵抗力也会降低发生危重症的风险。”“但建议未感染过新冠病毒的群体,还是继续做好防护。”王宝增告表示,感染甲流后所产生的抗体有效期一般为半年。

“近三年来,很多人没有接种流感疫苗,也因为较好的个人防护没有得过流感,所以流感的抗体水平偏低。近期人群聚集的情况增多,所以出现了较多感染的报道。”

## 怎么判断自己是感冒还是甲流?

我们平常感染的普通感冒,指以打喷嚏、咽痛、咳嗽、低热、头痛和不适为表现的一类疾病,通常症状轻微而且多数能够自己恢复。

然而流感一般表现为急性起病、发热(部分病例可出现高热,达39-40℃),伴畏寒、寒颤、头痛、肌肉、关节酸痛、极度乏力、食欲减退等全身症状,常有咽痛、咳嗽,可能有鼻塞、流涕、胸骨后不适、颜面潮红,结膜轻度充血,也可能有呕吐、腹泻等症状。

## 身体出现哪些症状需怀疑是甲流?

**特征一: 突发高热,恶寒症状明显。**

甲流一般在发病3~6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3~5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。

## 预防甲流, 首选接种流感疫苗

王宝增表示,预防甲流,最有效的方式是接种流感疫苗。“推荐在甲流流行期开始之前进行接种,一般是10月。当然在流行期间也可以去接种疫苗。”除了流感疫苗外,甲流其他的防护措施与新冠防护基本相同。面对流感,“防”大于“治”。流感和新冠肺炎同属呼吸道传染病,因此,“戴口罩”、“少聚集”等新冠肺炎的防控措施对流感的防控也同样有效,具体应当做到:勤洗手,使用洗手液并用流动水洗手,双手接触呼吸道分泌物后(如打喷嚏后)应立即洗手。

打喷嚏或咳嗽时应用手帕或纸巾掩住口鼻,避免飞沫污染他人。

不随地吐痰,口鼻分泌物用纸巾包好,弃置于有盖垃圾箱内。

均衡饮食、适量运动、充足休息,避免过度疲劳。每天开窗通风数次,保持室内空气新鲜。

少去人群聚集场所,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。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、咳嗽等呼吸道症状应佩戴口罩及时前往医院就诊,就诊途中应当尽量避免乘坐公共交通工具。

那什么时候能运动呢?王宝增表示,和感染新冠类似,感染甲流后休息3至4周再运动,可以降低病毒性心肌炎发生的风险。

本报综合

## 靠吃蛋白粉 提高免疫力 真的有必要吗?

补充蛋白质能提高免疫力吗?先说答案:保证蛋白质的合理摄入有助于提高机体的免疫力。

蛋白质作为生命的结构物质,是机体免疫器官和组织、免疫细胞的重要组成部分。我们经常提到的重要的免疫物质之一——抗体,其本质也是蛋白质。另外,蛋白质还参与构成多种活性物质,如酶、激素等。

免疫力是人体自身的防御机制,是人体识别和消灭外来侵入的任何异物(病毒、细菌等),处理衰老、损伤、死亡、变性的自身细胞,以及识别和处理体内突变细胞和病毒感染细胞的能力。简单来讲,免疫力就是人体抵抗疾病、保障自身健康的能力。而执行这一功能的是免疫系统。

人体的免疫系统由免疫器官、组织、细胞和分子组成。如果把机体和病毒之间的对抗比作一场战争,那么免疫系统就相当于为维护机体健康去冲锋陷阵的“战士”。只有让“战士”吃饱饭,才有力气去发挥正常的功能,从而抵御疾病、打赢战争。

因此,要想维持良好的免疫力,为机体提供全面均衡的营养素必不可少。其中,蛋白质的适量摄入尤为重要。

“阳康”人群是否可以补充蛋白粉以保证充足的蛋白质摄入呢?回答这个问题之前,我们先来看看蛋白粉是什么。

所谓蛋白粉,一般是采用提纯的大豆蛋白、酪蛋白、乳清蛋白、豌豆蛋白或上述几种蛋白的组合构成的粉剂。根据其蛋白质来源的不同,蛋白粉可分为大豆蛋白粉、酪蛋白粉、乳清蛋白粉或复合蛋白粉等。蛋白粉的主要用途是为缺乏蛋白质的个体补充蛋白质。

哪些阳康人群需要补充蛋白粉?当存在以下情况,机体往往很难通过日常膳食获得充足的蛋白质时,可以考虑补充。

**食欲减退或进食不足** 食欲较差、进食不足的患者或老年患者阳康后往往存在明显的能量和蛋白质摄入不足,可在保证充足能量摄入的基础上,通过适量补充蛋白粉来促进体内的正氮平衡,从而有助于维持肌肉量和正常的免疫功能。

**消化吸收障碍** 老年人由于消化液分泌减少、胃肠道蠕动减少,对于蛋白质的消化吸收功能下降;对于功能性消化不良或者存在小肠吸收障碍的患者而言,也往往存在蛋白质不足。可选择容易消化、吸收的蛋白粉补充剂以改善机体营养摄入。

**身体对蛋白质需求量增加** 某些特殊的生理状态下,如孕妇、乳母等往往对于蛋白质需要量增加,有一些阳康一段时间后已恢复运动量、有增肌需求的健身人群,往往也需要增加蛋白质的摄入以促进肌肉蛋白质的合成;某些病理状态下,如手术、烧伤、感染、肿瘤放化疗患者等往往存在负氮平衡,甚至低蛋白血症等,对蛋白质需要量显著增加。对于存在以上情形的个体而言,则需要经过医师/营养师全面评估身体健康状况、营养摄入情况、运动强度等因素后适量补充蛋白粉。 本报综合

# 如何预防诺如病毒感染?

正值冬春交际,全国各地也迎来开学季,医院儿科门诊近期接诊到一些出现呕吐、腹泻症状的小朋友,被诊断为诺如病毒感染。

什么是诺如病毒感染,如何预防?遇到哪些情况需要就医?针对公众关心的春季传染病防治热点问题,国家卫生健康委组织权威专家北京大学第一医院感染疾病科主任王贵强做出解答。

**1.问:什么是诺如病毒? 感染后有哪些症状?**

王贵强:诺如病毒属于杯状病毒科,感染后症状主要表现为上吐下泻,是一种消化道传染病。感染来源主要是病从口入,也可通过气溶胶、

密切接触等途径传播,如小学和幼儿园小朋友互相拿、摸物品。

从临床表现看,症状有轻有重,绝大部分表现为上吐下泻,重则导致严重呕吐与腹泻,个别严重病例可能出现发烧等全身症状。呕吐和腹泻会导致人体大量电解质水分丢失,因此感染诺如病毒后一定要充分补水,注意休息,应及时摄入糖盐水或使用补液盐。

**2.问:感染诺如病毒后,遇到哪些情况需要就医? 如何做好预防?**

王贵强:如果低龄儿童、老年人感染诺如病毒后出现浑身无力、表情淡漠、口干眼干等表现,这些情况可能是出现低血压。应及时测量血压,及时

到医院就诊,在医院给予相应补液。

若在家中处置,一定要注重喝淡盐水或糖盐水,因为诺如病毒感染主要导致腹泻和呕吐,从而导致人体大量电解质和水分丢失,可能带来严重后果。部分严重病例,如老年人有基础病的患者可能诱发休克等表现,所以对老年人有基础病的患者要格外关注。

诺如病毒以消化道传染为主,做好预防第一是要对食品、水源卫生进行安全管理,第二是要做好手卫生,饭前便后勤洗手。在托育机构、小学等人群聚集的地方,一旦出现疫情后要马上查看是否食品、水源被污染,食堂等重点区域一定要进行仔细检查和消杀,避免进一步传播。

据新华社电