

3月6日,在淄博妇幼保健院新院区,市民排队就诊。大众日报淄博融媒体中心记者 高阳 通讯员 宋天印 刘宝

# 得了甲流该咋办?

## 已进入高峰期 日常做好防护

当前,流感正处于高峰期。中国疾控中心国家流感中心发布的最新流感监测周报显示,2023年第8周南、北方省份流感病毒检测阳性率继续上升,以甲流A(H1N1)pdm09为主,A(H3N2)亚型流感病毒共同流行,共报告390起流感样病例暴发疫情。尽管大家在前一段时间的新冠肺炎感染以后,都有了些应对疾病的准备,但万一自己或身边亲友得了甲流该如何应对?

### 对发热要有正确的认识

发热是很多疾病的常见症状,大多数时候,发热是因为身体被病原体感染。发热就像是身体的警报,一旦外头来了敌人,发热就像是哨兵发出的提示,向全身体的“免疫部队”发出准备战斗的号召。

虽然发热有点难受,但对身体来说,并不一定是坏事。一方面,发热本身在对抗感染方面发挥了关键作用;另一方面,也提示人们,如果是长期、不明原因的发热,需要对身体进行系统性检测以处理更严重的病因。那么问题来了,都知道发热可能是生病了,但究竟怎么算发热呢?

对成年人而言,人体核心体温,正常情况应该在37至37.5℃之间。不同测量方法,正常值为腋温(36.0至37.0℃)、口温(36.3至37.2℃)、肛温(36.5至37.5℃)

平时咱们操作的时候多用额温、耳温、腋下、口腔,以操作最简单的额温为例,一般来说超过37℃,且伴有不适症状,就算是发热了。

美国儿科学会制订的儿童发热标准是:肛温、耳温在38℃或以上;口温在37.8℃或以上;腋温在37.2℃或以上。

### 备药但是不要乱吃药

可能导致发热的疾病很多,我们通常只需要考虑当前流行的传染病如流感等因素,而不用为其他病因纠结。

对付感染性发热无非两种药:对症的,对因的。

所谓对症,就是改善症状的药物,比如大多数非甾体抗炎药物,就是我们常用的乙酰氨基酚

或布洛芬。

但需要注意,对于成人和孩子,通常有不同剂型和含量,需要仔细阅读标签,确定适当的剂量。对孩子而言,更是需要注意避免重复服用不同剂型但含有相同药物成分的药物,避免给儿童或青少年服用阿司匹林。

对儿童对症给药的原则,是看精神状态。如果孩子精神状态好、吃喝玩乐也比较正常,那么即使体温超过38.5℃,也可以不用药,继续观察;如果孩子精神差,不愿玩耍,没什么食欲,那么即使体温没达到38.5℃,我们也建议家长给孩子用药。这种原则,对成年人亦是有效的。

对因的用药比较复杂,在一些疾病中,有较为明确有效,但不是所有人适用的特效药(比如新冠);有一些疾病,明确有效的药物,需要在特定时间服用(比如感染早期,超过48小时无效);有一些疾病,则无明确的有效治疗病因的药物(比如诺如)。

### 奥司他韦不是“神药” 不要盲目囤

奥司他韦有必要囤吗?“奥司他韦不是‘神药’,不要盲目囤药,更不要擅自服药。”重庆市人民医院临床药师封杰说,奥司他韦是一种抗病毒的处方药,通过抑制流感病毒在体内复制,从而减少流感病毒在体内传播以降低其致病性,可用于甲型、乙型流感的治疗和预防。但奥司他韦并不治疗普通感冒,所以出现感冒症状首先要区分是普通感冒还是流感。

“从症状上来看,一般流感患者会迅速出现高热、肌肉酸痛、头痛、乏力等全身症状。而

普通感冒患者早期通常出现打喷嚏、鼻塞、流涕等局部症状。”封杰说,大家出现感冒症状后不要自行盲目购买并擅自服用奥司他韦,特别是对于一部分高危人群,出现流感症状后建议及时就医,在医生的指导下用药。

### 预防甲流首选接种疫苗

首都医科大学附属北京天坛医院感染科主任王宝增表示,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。”王宝增说。

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。“尽量少去人员密集区域,如果去就戴好口罩,不揉眼鼻,在公共场合,如果需要咳嗽和打喷嚏,尽量用手臂、纸巾遮住口鼻。回家后换下外衣,家里定时开窗通风。居家消毒可以选择酒精和含氯消毒液。”王宝增说,“如果家中没有甲流患者,不必要在家中中进行大范围的消毒。”

“如果患者出现持续高烧、呼吸困难、严重呕吐腹泻等症状,一定需要积极就诊,避免延误病情。”王宝增强调。

“只要发生了病毒感染,都可能对一些身体器官带来损害,特别是心脏。因此感染后休息3至4周再运动,可以降低病毒性心肌炎发生的风险。”王宝增说。

本报综合



扫描微信二维码了解更多甲流信息

## 甲流高峰什么时候过去?

甲流的感染趋势如何?高峰什么时候过去?上海市肺科医院呼吸与危重症医学科副主任医师胡洋3月5日表示,这很难进行预测和判断。

之所以难以预测,是因为流感整体的流行规律已经被打乱。过去三年里,因为疫情我们一直戴着口罩,就会使人们身体里面对于流感病毒的抗体有所下降。不同的人下降的程度不一样,所以不能按照既往的流感流行的规律来判断现在起始的时间和结束的时间。

此外,胡洋表示,现在人

们戴口罩的习惯也有了变化,有些人坚持戴,有的人已经不戴了,这给预测流感病毒的传播程度带来一定的困难。“不过对于流感,一定程度上也可以参考新冠的流行趋势。按照之前规律,感染高峰可能会在持续一个多月左右后结束。”

浙江省疾控中心传防所副所长孙继民表示,随着气温变暖,流行态势即将度过上升期,预计再过两周左右可能出现下降趋势,大家无需过度紧张。

据《都市快报》

## 甲流会不会引起“白肺”?

与新冠病毒感染一样,甲流也会引起重症肺炎(俗称“白肺”),多见于老年人、儿童、孕妇和有基础疾病的高危人群。

据世界卫生组织统计,流感每年在全球可导致300万至500万例重症病例和29万至65万例呼吸道疾病相关死亡病例。与新冠病毒感染的机制不同,流感病毒HA蛋白与宿主细胞表面受体的结合是感染发生的关键一步,但二者通过不同途径感染后,最终均会导致机体发生炎症反应,严重时出现重症肺炎,即“白肺”。

在当前疫情尚未结束的环境下,一些人担心会同时“中招”甲流和新冠,这可能吗?

武汉大学生命科学院病毒研究所研究发现,新冠病毒肺炎的主要发生机制是新

冠病毒与Ⅱ型肺泡细胞表面的血管紧张素转化酶2(ACE2)结合后,使新冠病毒进入肺泡细胞,导致肺泡受损;而感染流感病毒后的细胞通过一系列免疫反应上调ACE2的表达,打开了新冠病毒侵入肺泡细胞的大门,所以感染流感后可能更容易感染新冠病毒。

一项来自美国密苏里州流感流行季节(2021年10月至2022年1月)的研究表明,新冠病毒合并流感病毒的发生率为33%,其中,流感病毒合并新冠病毒德尔塔感染的发生率是44%,合并新冠病毒奥密克戎感染的发生率是27%,但接种流感疫苗的患共同感染的发生率明显降低。来自印度尼西亚的一份研究表明,甲流与新冠病毒共同感染的发生率是25%。

据北京日报客户端

# 预防甲流做好3件事很重要



### 1. 打疫苗

接种流感疫苗是预防流感最有效的手段。

理想情况下,疫苗要在甲流流行期开始之前,一般是10月份进行接种,能发挥较好的保护作用;当然在流行期间也可以接种。推荐慢性病患者、老年人、6月龄以上的婴幼儿和儿童、孕妇和医务人员等重点人群每年接种流感疫苗。此外,是否新冠“阳康”并不影响

接种流感疫苗。

只要没有接种禁忌(如正在发热、正处于急性疾病发作期等),都可以及时向当地社区卫生(健康)服务中心接种门诊咨询接种。

### 2. 保持良好的卫生习惯

保持良好的个人卫生习惯,是预防流感、新冠等呼吸道传染病的重要方式。具体要求有:

- ①近期少去人群聚集的地方,避免与流感患者接触;
- ②外出时正确佩戴口罩,避免触摸眼睛、鼻子或嘴巴;
- ③勤洗手,使用洗手液并用流

动水洗手;

④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;

⑤咳嗽或打喷嚏时,用纸巾、毛巾等遮住口鼻,不随地吐痰等。

### 3. 增强免疫力

①吃得均衡  
饮食均衡是养护免疫力的有效方法。

不知道怎么吃的朋友,可以参考这份提高免疫力的一日食谱,进行选择、调整。

提高免疫力一日食谱

早餐:牛奶、鸡蛋、1片全麦面包  
午餐:杂豆饭、瘦猪肉、深绿色蔬菜;

加餐:下午4点左右:5颗草莓,或者差不多量的苹果、橙子等水果;  
晚餐:米饭、豆腐、深海鱼、深绿色蔬菜。

②适当补充含有黄酮类的饮食  
另外,华盛顿大学医学院的研究人员发表在《科学》杂志的一项重磅研究显示:

广泛存在于天然植物中的黄酮类化合物,可以提高机体免疫功能,增强抵御病毒感染的能

滨州市科协供稿



扫描二维码关注滨州市科技馆微信公众号参与科普活动



扫描二维码关注科普滨州公众号了解科普内容和生活资讯