

# 流感或将袭来？ 莫慌，听长春市疾控中心专家咋说

2017 年底,长春市呈现以季节性甲型 H3N2 型流感为主要优势毒株的流行趋势。截至 2018 年 2 月,长春市流感监测结果显示,流感流行强度虽略有增强,但并未超过往年同期水平。综合 3 家哨点医院流感样病例监测数据,14 岁以下儿童和青少年仍是因流感样症状就诊的主力人群。

面对可能出现的新一波流感样病例,广大市民在日常生活中需要如何应对? 记者请到了疾控专家为您支招:

## 1、医防结合

由于流感的症状表现、用药情况有别于普通感冒。在流感流行期间,建议为避免延误最佳诊疗时机,最好选择能够检测外周血常规医疗机构进行就诊,通过临床症状和血象化验指标可提示医生尽早确诊,并更及时、更准确使用抗病毒药物。流感重症高危人群,如婴幼儿、老年人、慢性病患者、肥胖人群、妊娠期妇女更要给予高度重视。

此外,就医期间的个人防护是市民容易忽视的关键环节!

即便是疑似流感患者,外出时也要佩戴口罩,尤其是在医院这个细菌、病毒广泛存在的集中营,如果防护不当,机体免疫系统很可能再次受到攻击,形成交叉感染。所以,前往就诊时务必戴好口罩(医用外科口罩)做好防护。患者居家期间,隔离防护不当很容易将流感病毒传播给家人。为避免流感聚集性疫情的发生,患者与家人接触时仍需佩戴口罩,一旦家庭内出现多人发热、感冒,那基本上就是中招了。

## 2、抗病毒治疗

治疗时机:发病 48 小时内进行抗病毒治疗可减少流感并发症、降低住院患

者的病死率、缩短住院时间,发病时间超过 48 小时的重症患者依然能从抗病毒治疗中获益。

治疗药物:可选用奥司他韦、扎那米韦等抗病毒药物。1 岁及以上年龄的儿童服用奥司他韦应根据体重给药。

对于吞咽胶囊有困难的儿童,可选用奥司他韦颗粒剂。

## 3、中医治疗

可选常用中成药:如金花清感颗粒、连花清瘟胶囊、清开灵颗粒(口服液)、疏风解毒胶囊、银翘解毒类、桑菊感冒类等。

儿童可选儿童抗感颗粒、小儿豉翘清热颗粒、小儿肺热咳喘颗粒(口服液)、小儿咳喘灵颗粒(口服液)、羚羊角粉冲服。

## 预防是防范流感的不二法则

流感作为一种急性呼吸道传染病,可通过打喷嚏和咳嗽等飞沫传播,也可经口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触传播,接触被病毒污染的物品也可引起感染。广泛的传播途径看似让人不知所措,实则对抗方式多种多样。

## 疫苗预防

接种流感疫苗是预防流感最有效的



手段,可以显著降低接种者罹患流感和发生严重并发症的风险。儿童属于流感高危人群,应该每年优先接种流感疫苗,即使在流感的季节性高峰期,仍然可以接种疫苗。

## 一般性预防

勤洗手——不仅饭前便后要洗手,咳嗽或打喷嚏后也要洗手。

戴口罩——保持良好的呼吸道卫生习惯,咳嗽或打喷嚏时,用纸巾、毛巾等

遮住口鼻,尽量避免触摸眼睛、鼻或口。常通风——重视居住、学习环境的通风,空气的对流可避免为流感病毒的滋养提供温床,通风期间记得增添衣物以防着凉。

学校开学,学生们的集聚也将为流感病毒的传播创造“有利”条件。因此,各级学校需加强教室、宿舍、食堂等人群密集场所的空气流通,引导学生们形成良好个人卫生习惯,继续落实晨检、因病缺课登记制度。 / 记者 刘施晶 报道

# 经常做的这6个习惯,容易引发中耳炎

中耳炎,是中耳(鼓室、乳突、咽鼓管和鼓膜)范围的急性和慢性炎症性疾病,包括分泌性中耳炎、化脓性中耳炎、中耳炎胆脂瘤、特殊类型中耳炎。春天是中耳炎的高发期,长春市人民医院耳鼻喉副主任医师高峰来与大家分享一下中耳炎的预防。

## 生活中可引起中耳炎的病因:

1、感冒后咽部和鼻部炎症向咽鼓管蔓延,咽鼓管咽口及官腔黏膜出现充血、肿胀,纤毛运动发生障碍,引起中耳炎,常见的致病菌主要是肺炎球菌、流感嗜血杆菌等。

2、鼻涕中含有大量病毒和细菌,如果两侧鼻孔都捏住用力擤鼻,则压力迫使鼻涕向鼻后孔挤出,到达咽鼓管,引发中耳炎。

3、游泳时应避免将水咽入口中,以免水通过鼻咽部而进入中耳引发中耳炎。外伤所致鼓膜穿孔,保持耳内干燥,禁止耳内进入液体,以免感染诱发中耳炎,影响创口愈合。

4、婴幼儿仰卧位吃奶时容易引起中耳炎,因为婴幼儿咽鼓管比较平直,且官腔较短,内径教宽,奶汁可经咽鼓管呛入中耳引发中耳炎。

5、吸烟包括二手烟,也会引起中耳炎,吸烟可引起全身性动脉硬化,尤其是香烟中的尼古丁进入血液,使血小板痉挛,血液粘度增加,使内耳供应血的微动脉发生硬化,造成内耳供血不良,影响听力。

6、坐飞机时可以导致中耳炎:人的中耳与外耳道之间由鼓膜封闭,中耳室通过咽鼓管与咽部相通,中耳室内空气的压力是通过咽鼓管和大气压力保持平衡的。而咽鼓管本身并不十分通畅,平时只是潜在管道,当患上感冒、咽炎等疾患或鼻咽部有炎症水肿时,咽鼓管就更不通畅了。飞机上升时,周围大气压力随高度而降低,中耳内压相对较高,鼓膜向外耳道膨胀,因此会引起不适感和疼痛,直到飞机在一定高度飞行,中耳内的气体通过咽鼓管排出一部分,中耳内压力与外界达到平衡后,不适感和疼痛才会消失。飞机降落时,内外压力又出现反向失

衡,外面的压力高,中耳内的压力低,鼓膜被压向中耳,出现鼓膜凹陷,同样会引起不适感和疼痛,直到空气经咽鼓管进入中耳少许,内外压力达到平衡,症状才会消失。

## 中耳炎的表现:

1、全身症状轻重不一,可有怕冷、发热、乏力、食欲减退,小儿全身症状较重,常伴腹泻、呕吐等消化道症状。鼓膜一旦穿孔,全身症状明显减轻。

2、耳痛,耳深部疼痛,逐渐加重,跳痛或刺痛,吞咽时加重。

3、耳内闷胀感或闭塞感,就如耳堵棉花感。

4、如耳内流脓可为粘液、粘脓或纯脓性,可有异味。

5、听力减退,听力下降轻重不一,因多是单耳发病,易被忽视,儿童多无听力下降的主诉,表现为对父母的呼唤不理

睬,注意力不集中,或看电视时要求过大的音量。

6、耳鸣一般不重,可为间歇性,当头部运动,打哈欠或擤鼻时可闻及气过水声。

## 如何预防中耳炎的发生:

1、在生活中要特别注意耳道卫生,如有意外情况发生,就要及时去正规医院检查治疗。

2、积极治疗上呼吸道感染,如鼻炎、扁桃体炎、咽炎,在上呼吸道感染期间注意正确擤鼻方式。

3、中耳炎期间忌食辛辣、刺激食品,忌烟酒,清淡饮食。

4、不要卧位给孩子喂奶,喂奶后将小儿抱起。

5、在生活中一旦觉得耳朵不舒服应该及时到正规医院就诊,以免耽误病情。 / 记者 刘施晶 报道

# 春季鼻炎爱捣乱 中药缓解效果佳

春天的冷空气,对于鼻炎患者来说也是大敌,不小心中招的话,就会出现鼻痒、鼻塞、打喷嚏、流鼻涕等一系列症状,甚至终日坐卧不宁。鼻炎多是由过敏引起,如果没有得到有效治疗,严重的后果就是引发各种并发症。

鼻炎发病的症状因人而异,常见的并发症像鼻窦炎、咽喉炎,都是因为鼻黏膜的堵塞而影响上呼吸道,全面作用于

五官的后果。当涉及到鼻腔的生理功能时,会出现呼吸障碍,引发血液度降低,影响其他组织和器官的代谢,头痛、头晕、胸痛、胸闷、记忆力下降、精神萎靡等等,甚至有肺气肿、肺心病、哮喘较为严重的并发症。而长期反复发作未能得到及时治疗的患者,炎症会扩散到邻近器官,并发如额骨骨髓炎、球后视神经炎、海绵窦血栓性静脉炎等多种危重急症。

因此,要充分意识到积极治疗鼻炎来预防各种并发症的重要性。鼻炎的最根本保健措施是了解引起自己过敏性的物质,尽量避免过敏原:忌食寒凉生冷等刺激性食物,慎食海产品,多食富含维生素的食物;有条件的最好经常用生理盐水清洗鼻腔;室内空气干燥的环境,多使用加湿器保证湿度;别着凉感冒,注意劳逸结合,多锻炼身体,作息规律;少吸烟

饮酒,更避免吸入二手烟,少去空气污浊、有化学制剂的地方。

鼻炎的治疗需要根据症状结合局部检查来进行,但日常调理不妨服用中药试试,益生堂名医馆名医赵宇辉老师推荐药方:防风15g,白芷15g,苍耳子15g,金银花20g,菊花15g,白术15g,荆芥10g,煎煮服下,对缓解鼻炎有疗效。

/ 记者 刘施晶 报道