

流感防治“四篇章”

▲中国中医科学院西苑医院 苗青 樊茂蓉

流行性感冒（简称流感）是流感病毒引起一种急性传染病，属于上呼吸道感染性疾病，具有传播速度快、传染性强的特点。其主要通过空气飞沫传播，人与人接触或者接触了一些被流感病毒污染的食物或物品均可导致患病，人群普遍易感，病后具有一定的免疫力。典型的临床症状可见，突发高热、全身酸痛、乏力明显并伴有鼻塞、流涕、咽痛等呼吸道症状。一般秋冬季节高发，如不及时治疗可能会引起严重并发症，甚至导致死亡。

流感病毒可分为甲（A）、乙（B）、丙（C）三型，甲型流感病毒常发生抗原变异，其传播迅速，传染性强，极易发生大范围流行。流感多具有自限性，但对婴幼儿、老年人、有心肺基础疾病或免疫缺陷的患者容易并发肺炎、心肌炎等严重并发症而导致死亡。冬季昼夜温差大，2017年冬季加上缺乏有效降水，空气持续干燥，迎来了来势汹汹的流感，很多人表现为高热，头痛、头胀，咽痛，喷嚏、鼻塞、流涕，有些人伴有眼睛和关节疼痛，恶心、食欲差、腹泻等症状也接踵而来。



鉴别篇：症状相似 重鉴别

流感应与上呼吸道感染、及其他病原体所导致的呼吸道感染相鉴别，包括细菌、支原体、真菌、腺病毒、呼吸道合胞病毒感染等，一般来说，上呼吸道感染主要表现为咳嗽、流涕、鼻塞等卡他症状，以及咽痛等局部症状；而高热、乏力、头痛、全身肌肉酸痛等中毒症状是流感的主要临床表现。

全身症状较重、而局部症状比较轻的患者，患流感的可能性较高。若接触过流感患者或病毒携带者就更应高度警惕流感了。

事实上，无论是对患者症状进行判断，还是对其临床资料的搜集，都是医生对其下一步查体、检查、诊治，避免漏、误诊的重要依据。

预防篇：七招巧防流感

季节性流感在人与人传播能力很强，与有限的有效治疗措施相比积极防控更为重要。

- 接种流感疫苗：**无疑，疫苗是降低感染概率的最佳手段，接种流感疫苗是其他方法不可替代的最有效预防流感及其并发症的手段。疫苗需每年接种方能获有效保护，疫苗毒株的更换由 WHO 根据全球监测结果来决定，但是未必能覆盖当年的流感，因为流感病毒捉摸不透。推荐老年人、儿童、孕妇、慢性病患者等高危人群每年接种流感疫苗。
- 保持环境清洁和通风：**保持室内保持干净、空气流通，保持适当干燥，能避免细菌病毒的滋生。流行高峰期避免去人群聚集场所。
- 保护好口鼻：**减少到人群密集的场所，必须外出时带上口罩，这样能有效保护口鼻不被病毒侵袭。咳嗽、打喷嚏时应使用纸巾等，避免飞沫传播。
- 勤洗手：**手掌容易沾上病毒，然后触摸口鼻造成感染，因此经常彻底洗手，避免脏手接触口、眼、鼻尤为重要。此外，你或许喜欢洗手后用毛巾擦干，其实毛巾很容易潜藏病菌，最好用一次性纸巾擦干或选择自然晾干。
- 及时就医并隔离：**流感流行期间如出现流感样症状应及时就医，同时注意尽量少接触他人，并居家休息。彻底消毒患者用具及分泌物。
- 增强体质、提高免疫力：**秋冬季节气候多变，根据气温注意加减衣服。加强户外体育锻炼，提高身体抗病能力。热水泡脚可以促进血液循环，加速体内排寒，人在保暖状态下，不容易被病毒侵袭。
- 饮食注意：**流感患者以清淡饮食为主，进食易消化并富有营养的食物，注意补充维生素；多饮白开水；不宜进食过咸或者过甜的食物；同时还应忌烟酒。

防治误区篇：拒绝谬误 走出误区

- 大剂量服用维生素 C**
维生素 C 是人体必需的营养素之一，每日要有足够的摄入，但维生素 C 本身并没有预防流感的功效，且大剂量服用会增加肾脏的负担。
- 反复就诊**
发热是流感的主要症状之一，流感的发热一般需要几天才能逐渐退热，患者尤其是患儿家长经常会期待当日退热，反复去医院，甚至 1 日 2~3 次跑医院，患者得不到休息，而且反复跑医院增加了交叉感染的机会，反而不利于病情缓解。当然，出现病情变化还是要及时就诊。
- 期待药到病除**
流感属于急性病毒感染性疾病，目前虽然有比较有效的抗病毒药物，但是治疗流感仍需要时间，如果出现并发症更会延长病程，因此并没有灵丹妙药可以药到病除，但一般只要不发生严重并发症，绝大多数患者都会痊愈。对于病情严重者，应及时就诊，避免在家自行判断错误而延误病情。
- 发烧滥用退热药**
高热是流感的症状之一，如果体温不高，可先试用物理降温，如冰袋物理降温、酒精擦浴等。高热必要时应用解热镇痛药，如对乙酰氨基酚、布洛芬等，注意使用退热药效果不佳时，不要频繁使用同一种解热镇痛药，以免引起严重的药物不良反应（如消化道大出血、肝功能严重损伤等），此时可以交替使用不同解热镇痛药药物或采用其他方法退热。
- 输液一定好得快**
流感高热很多患者都认为输液一定会好得快，实际上，输液并不能缩短流感病程，高热也不是输液的绝对指征。对于合并细菌性肺炎，或有恶心、呕吐、腹泻等消化道症状的患者，或者出现了明显的电解质紊乱等其他特殊情况时可以有针对性地采用输液治疗。
- 清热解毒≠抗流感**
中医治疗患者讲究辨证论治，即使服用中成药也需要辨证论治，建议在中医医师的指导下合理应用中药治疗。
- 接种预防疫苗后便不会得流感**
接种流感疫苗确实是预防和控制流感的最重要的措施，但疫苗配方是在对当年流行病毒毒株预测的基础上制成的，而流感病毒具有高变异性的特征。因此，一方面流感疫苗需每年接种，另一方面可能对当年流感病毒的预测不准确，也会出现即使接种了疫苗仍然不能阻止流感的情况。

病后护理篇：护理有方 流感早康

- ★ 将患者安置在单人房间，照顾患者应戴口罩，以防止空气飞沫传播；
- ★ 要求房间通风良好，对患者分泌物（如咳出的痰、呕吐物等）应进行消毒；
- ★ 发热期应多卧床休息，多饮水，定期监测体温，合理用药；
- ★ 对全身酸痛或头痛明显者，可协助患者采取舒适的体位，必要时给予服用解热镇痛剂类药物；
- ★ 给予富有营养、易消化的清淡饮食，补充足够的维生素；
- ★ 如有高热持续不退、咳嗽咯脓痰、呼吸困难等应及时送医就诊，以免延误病情。