

# 流感高发, 如何对症服药?

近日, 多地流感高发, 得了流感会有哪些症状? 专家提醒: 抓住“黄金 48 小时”, 那如何用药? 日常消毒应该注意什么?

## 流感发病, 抓住“黄金 48 小时”

专家提醒, 流感发病的 48 小时被称为自救的“黄金 48 小时”, 高危人群如果没有在 48 小时内使用有效的抗病毒药物, 疾病可能发展成肺炎及其他各类重症。治疗流感的药物可选择奥司他韦、玛巴洛沙韦。专家解答两种药的不同:

奥司他韦服用方法: 每日两次, 用药疗程 5 天; 玛巴洛沙韦服用方法: 服用一次。

专家介绍, 从缓解症状来看, 两个药物是等效的, 玛巴洛沙韦对降低病毒载量的速度要比奥司他韦好一些。当出现流感相关症状时, 在“黄金 48 小时”服用抗病毒药物, 能够做到自救。

此外, 还有两种非甾体的退热药, 对乙酰氨基酚、布洛芬, 家中配备一款即可。如果发烧比较明显或引起身体不适, 可以使用

退热药。

## 普通感冒和流感有啥区别?

医生介绍, 近期甲流感染率比前几个月明显上升, 甲流和普通感冒的最大区别是有全身的症状。

甲型流感, 简称“甲流”, 是由甲型流感病毒引起的急性呼吸道传染病。流感病毒分为甲、乙、丙、丁 4 型, 其中甲型流感传染性最强、最容易发生变异, 几乎每次流感大流行都是由甲型流感病毒引起的。

感染甲流后的主要表现为突然高热, 常有咳嗽、咽喉痛、鼻塞、流涕等呼吸道症状, 伴有头痛、肌肉酸痛等全身不适, 部分患者会出现胃肠道不适感。

普通感冒: 由鼻病毒等多种病原体导致, 传染性弱, 发病没有明显的季节特征, 症状表现为鼻塞、流涕、喷嚏、咳嗽等, 一般不发热或仅有低热, 没有全身性症状,

5~7 天即可自愈, 很少有并发症出现。

## 流感高发期 4 个清洁环节很重要

通风不足、对高频接触物品清洁不彻底、未及时清洗清洁工具以及缺乏个人防护, 都是常见的疏漏。这些看似不起眼的环节, 实际上是阻断病毒传播、维护家庭健康的重要保障。

### 开窗通风

每日开窗通风 2~3 次, 每次不少于 30 分钟。单纯依靠清洁和消毒, 不通风可能导致空气中病毒残留。

### 高频接触物品及时清洁

可以使用 75% 浓度医用酒精擦拭手机、钥匙等高频接触物品, 避免导致病毒传播。地面可使用 500mg/L 含氯消毒剂拖洗, 30 分钟后用清水清洗, 如果家庭内多人出现感染, 浓度需提高至 1000mg/L。

500mg/L 含氯消毒剂的正确配制方法: 500 毫升水 + 泡腾片 1 片 (250 毫克 / 片) 或 990 毫升水 + 有效氯含量为 5% 的 84 消毒液 10 毫升。

需要注意的是, 含氯消毒剂要求现用现配, 密闭容器中有效期为 24 小时。泡腾片和 84 消毒液有不同规格, 使用前请务必按照说明书配比, 以保证消毒效果。

### 及时清洗清洁工具

清洁后, 应及时清洗和消毒抹布、拖把等清洁工具, 避免成为新的污染源。

### 个人防护不可少

清洁时, 佩戴手套和口罩, 避免化学物质或病原体直接接触皮肤和呼吸道, 增加感染或刺激的风险, 做好防护措施, 以确保安全。

若感染甲流, 请抓住“黄金 48 小时”, 请医嘱用药, 做好家庭消毒。

(来源: 新华社)

## 进入数九寒天 保护心脑血管健康需避开这些习惯

■ 陈子源

进入数九寒天后, 全国多地寒意加重。以下这些生活习惯会增加心脑血管疾病发生的风险, 尤其要注意避免。

### 洗澡水温过高

水温过高会使血液过多集中在皮肤表面, 引起内部器官供血不足, 从而减少心脏、脑部血液供给, 导致心梗等危急情况的发生。

**专家建议:** 洗澡时水温控制在 38℃ 至 40℃ 比较适宜, 可以先用温水冲冲脚, 待脚部暖和后再慢慢往身上淋水, 让身体有一个逐渐适应的过程。

### 醒后立即起床

醒后, 人体各系统功能的恢复需要一个过程, 若立即起身, 容易导致血压迅速下降, 引起体位性低血压, 从而诱发心脑血管意外。

**专家建议:** 刚苏醒时, 先在床上躺一会儿, 伸展下肢体, 让心跳慢慢加速, 再坐起来。在床上也可以先反复握拳, 按摩劳宫穴, 踮踮脚尖, 通过刺激四肢末梢促

进血液循环。

### 晨练时间过早

清晨身体交感神经兴奋性高, 气温低又会使得外周血管阻力增大、血压升高, 增加心脑血管意外风险。

**专家建议:** 户外锻炼最好选在太阳升起后、有明显暖意时, 大约在上午 9 点之后最为适宜。冬藏时节, 锻炼要有节制, 微微出汗就好。

### 盲目跟风进补

很多人都有冬季“进补”的习惯, 但由于冬季运动少, 如果大量进补, 摄入过多的高脂肪、高热量食物可能会加快血管动脉粥样硬化的进程, 发生心脑血管意外。

**专家建议:** 在冬季进补时, 要保持合理的膳食结构, 确保营养均衡。可多吃对心脑血管有益的高蛋白、高维生素、高纤维素、低脂肪食物, 如牛奶、鱼类、芹菜、玉米等。对于已经患有心脑血管疾病的患者来说, 应遵循医嘱进行营养补充, 避免盲目跟风。(来源: 人民网)

## 口腔溃疡反复发作 吃什么都不香, 怎么办?

■ 周莉萍

口腔科门诊经常有患者来咨询“嘴里总是要发溃疡, 疼得不得了, 如何是好? ……”

生活中最常见的复发性口腔溃疡, 也称复发性口疮。复发性口腔溃疡的患病率高达 20% 左右, 居口腔黏膜病的首位, 具有复发性、周期性、自愈性的特点。

口腔溃疡的发病因素甚多, 包括遗传因素、免疫系统异常、精神因素、内分泌因素以及营养缺乏。若维生素 B12、叶酸、铁、锌等营养素缺乏, 可能会导致口腔溃疡的反复发作。根据溃疡大小、持续时间、愈后有无瘢痕, 通常分为轻型、重型、疱疹样型三种类型:

**轻型:** 特点为“黄、红、凹、痛、小”, 好发于唇、舌、软腭等部位的黏膜上。初起时, 发病部位充血水肿, 有明显灼痛感, 而后形成浅表溃疡, 部分患者有反复发作现象。

**重型:** 特点为“大而深, 似弹坑”, 好发于口腔后部而影响进食, 溃疡直径常大于 1 厘米, 愈合需数周或更久, 常伴吞咽困难和发热, 愈后可见瘢痕。

**疱疹样型:** 又称阿弗他口炎, 溃疡小而多, 散在分布于黏膜任何部位, 直径小于 2 毫米, 可达数十个之多。

可使用药物如含漱剂、含片、散剂, 药膜止痛剂等药剂消炎止痛促进愈合。对于持久不愈或疼痛明显的溃疡, 可于黏膜下封闭注射。也可激光治疗, 通常为氦氖激光照射, 可使黏膜再生过程活跃, 炎症反应下降, 促进愈合。

经常发生复发性口腔溃疡的患者, 建议摸索复发规律, 寻找复发诱因, 避免和减少诱发因素的刺激, 注意口腔卫生, 改善饮食习惯, 做到饮食清淡, 补充维生素, 少吃辛辣刺激的食物, 同时保持充足的睡眠和良好的心理状态。