

健康问诊

您身边的家庭医生



1918年,流感大流行曾经席卷整个世界,导致约5000万人死亡。2009年,全球发生H1N1流感大流行,近五分之一的人感染流感病毒。这些触目惊心的数字表明,流感大流行是当今人类面临的最严重的公共卫生问题之一。流感虽然凶险但可以预防,接种流感疫苗是预防流感最经济有效的手段。但流感疫苗问世至今,我国人群流感疫苗接种率每年仅为2%~3%。

冬日的脚步日渐临近,季节性流感又将来临,11月1日是“世界流感日”,本期健康问诊提醒您,及时接种流感疫苗,降低罹患流感和发生严重并发症的风险。 □蔡富根 周卫星/整理

目 录

流感来袭不要慌,这些常识记心上

冬春季是一些传染病的高发季节。国家卫生健康委员会多位专家年初向公众科普流感病毒的危害与传播途径。

流感病毒主要有几类?

流感病毒有甲乙丙丁四种类型,在人群里能持续传播并引起季节性流感的主要是甲型、乙型这两种。从全国流感监测网络对冬春季流感病毒监测的结果反映,目前主要流行的是甲型H1N1,甲型占了绝大多数。



病的病原体来看,多种病原体都可能引起坏死性脑病,流感病毒只是其中一种,也不排除因为多重感染所导致的神经系统的损伤。

流感会给人们带来哪些影响?

目前来看大多数流感病毒,特别是今年流行的甲流仍以攻击呼吸系统为主,主要并发症仍然是肺炎等呼吸系统疾病,但极少数的病人会伴有神经系统损伤。每年的甲流都有极少数的特别是儿童会有神经系统的损伤,出现坏死性脑病等并发症。另外,从引起坏死性脑

流感的传播方式有哪些?

流感的传播主要通过两种方式,一种是通过飞沫传播,患者咳嗽或者打喷嚏时,飞沫会被周围人吸入。除此之外,病毒在被患者排出以后,在物体表面上也会停留一段时间,如果周围人接触以后,再碰到口腔也会使流感病毒传播。

系统、心血管系统和其他器官的并发症。与未孕的健康育龄妇女相比,孕妇出现严重疾病的风险增加至3.3倍,孕中期和孕晚期出现严重疾病的风险进一步增加。

五类高危人群接种没商量

流感病毒容易变异,传播迅速,每年可引起季节性流行。首都医科大学附属北京地坛医院感染二科主任医师蒋荣猛提醒大家五类人群最应该接种。

1.慢病患者:与同龄健康成年人相比,慢性基础病患者感染流感病毒后,更易出现严重疾病或死亡,其流感相关住院率和超过预期的死亡率更高。

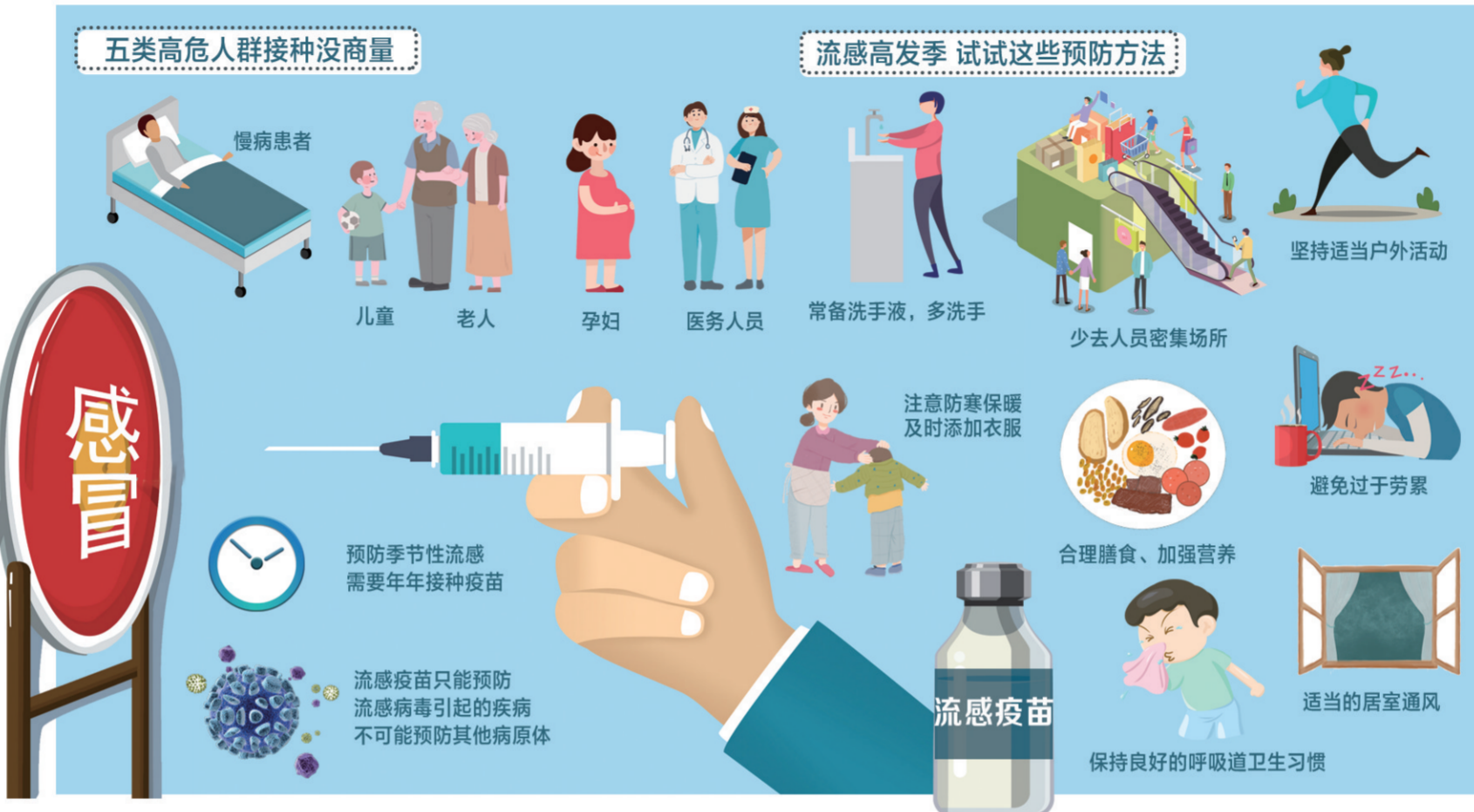
2.老年人:从全球来看,流感是导致65岁及以上人群住院和超过预期死亡的主要原因之一。对于年老体弱者来说,流感更是威胁极大的传染病,可导致患者发生并发症,使原本患有心脏病、冠心病的患者病情加重,甚至导致死亡。因此必须重视流感的防治。

3.孕妇:流感对孕妇的健康危害比较严重。孕妇怀孕后由于机体免疫和生理上的变化,感染流感病毒后容易出现呼吸

4.儿童:世界卫生组织(WHO)的数据显示,全球每年有20%~30%的儿童罹患季节性流感,在某些高流行季节,儿童流感年感染率可高达50%,其中5~9岁年龄段儿童感染率最高,重症和死亡病例常发生在2岁以下儿童。儿童感染流感可导致死亡,患基础性疾病的儿童的死亡风险显著高于健康儿童,但也有将近半数的死亡病例发生在健康儿童。

5.医务人员:医务人员在日常诊疗活动中接触流感患者的机会较多,感染流感病毒的风险高于普通人群。而且医务人员感染流感病毒可增加院内感染的感染风险。

又到流感流行季 重点人群早预防 流感面前 哪些人更需要细心呵护?



流感疫苗为何要年年打?

复旦大学公共卫生学院教授、博士生导师余宏杰解释说,流感是由流感病毒所引起的急性呼吸道传染病,它的特点就是传播迅速,每个冬春季都会引起季节性流行。“有些传染病我们得一次之后就不会再得,可以终身免疫,但流感不会,流感病毒本身抗原性易变,它有一种特殊的变异机制,导致了这个病毒会每年周而复始地在人群中循环。它在临床上会引起急性呼吸道感染,虽然多数是轻症的、自限性病毒感染的病状,但对两类人群,包括既往有慢性基础病的人群和感染流感病毒之后出现合并症的人群,会产生更严重的临床结局甚至死亡。”

流感病毒非常容易变异。每年世卫组织都会根据前一年流感的流行情况、疫情情况、

流感疫苗是不是可打可不打?

很多人觉得接种流感疫苗作用不大,接种了还有可能会得流感,不能100%的保护,所以可打可不打。

对此,余宏杰表示,老百姓把普通感冒和流感混淆了。有些人可能一个季节会得几次感冒,但不一定都是流感病毒引起的,可能是其他病原体引起的,但因为相似的临床症状,所以很多老百姓就把流感和其他病原体引起的感冒混淆在一块。

“流感疫苗只能预防流感病毒引起的疾病,不可能预防其他病原体,如呼吸道合胞病毒、腺病毒、冠状病毒、细菌、支原体、衣原体等



耐药等数据,综合判断下一个流行季的毒株。此外,人体接种流感疫苗6至8个月后,抗体水平会逐渐下降。所以预防季节性流感就需要年年接种疫苗,不像有些疫苗只需要完成基础免疫和加强免疫就可以了,不需要每年接种。

引起的呼吸道感染。”余宏杰说。

江苏省中医院呼吸科主任医师孙少凯解释称,流感与普通感冒不同,一上来以发烧恶寒为主,一般发烧到39~40℃,同时伴有咳嗽、关节疼痛、咽痛等症状。流感之所以可怕,在于随着病情的发展,会在短时间内引起肺炎、病毒性心肌炎和神经系统感染等严重并发症,并且流感病毒传染性极强,几乎每年都会发生变异。

因此,余宏杰强调,因为流感的流行季节一般在每年的11月份持续到次年的2月、3月份,一般建议在流行季节到来之前,越早接种疫苗越好。

好消息

正在研究用中医药预防流感 新版“板蓝根”药效 或提高五六倍



2019年10月19日,中国工程院院士钟南山表示,目前正在研究如何将中医药用于流感预防。钟南山同时还提及了板蓝根的“二次开发”项目,药效或比原来强五六倍。

而板蓝根颗粒是民间广泛使用的清热解毒中药制剂。据钟南山介绍,板蓝根的“二次开发”项目是由广医和澳门两个国家重点实验室共同开展的。他表示,该项目已开展近10年,目前已明确板蓝根起作用的主要4种成分,即甾醇类、木脂素、呋喃类、多糖类。这四种成分功能不同,少数有轻度的杀灭病毒作用,更多的是阻止病毒进入细胞,或抑制炎症的发展。

“按照新工艺对板蓝根‘二次开发’,目前接近完成药效研究,口服剂量降低80%,动物实验已经证明,效果强五六倍。”钟南山表示,新药仍要经过临床试验、审批,上市时间尚不能确定。

钟南山认为,对板蓝根进行提纯和“二次开发”,是中医药现代化的重要途径之一。“所有的科学都是在发展的,而目前中医绝大多数仍是经验医学,要实现中医药现代化,首先要向循证医学方向发展,这条路一定要走”。

流感高发季 试试这些预防方法

在流感多发季节如何预防流感呢?除了及时接种疫苗。在日常生活中还要配合这些措施:

- 1.常备洗手液,多洗手**
洗手液有抑菌作用,但使用方法要正确。专家提醒,抹上洗手液并揉搓10~15秒钟后,两手仍然是湿润的,这才说明所用洗手液的量足够,然后再冲掉。也可选择酒精浓度至少为60%的杀菌纸巾。
- 2.少去人员密集场所,加强防护**

在流感流行期间,要尽量减少或不参加大型集会和集体活动,尽量少去或不去公共场所。若家中已有流感病人,要采取防护性措施,与病人密切接触时应戴口罩。保持环境清洁和通风。

3.注意防寒保暖,及时添加衣服
冬季适当承受一些寒冷,能促进血液循环,增强自身抵抗力和御寒力,但切忌一味追求冻感,最好根据体感及时增减衣服,尤其是头部、脚部、腹部和脖子千万不能受凉。

4.合理膳食,加强营养
均衡搭配饮食,多吃新鲜蔬菜、水果,多喝水,有助于增强体质,提高免疫力。饮食宜清淡,不宜吃辛辣燥热食物,如果出现轻微咳嗽,可以食用一些润燥清肺的食物,比如银耳、雪梨、百合等。

5.坚持锻炼适当户外活动
多做户外活动,可以增强机体抵



抗力。每天可进行一些活动量比较适宜的运动,如散步、骑自行车、慢跑、打太极拳等。

6.避免过于劳累
过度劳累、睡眠不足,超出身体正常负荷,也会耗伤阳气,降低人体免疫力。因此建议冬季早睡晚起,保证充足睡眠,减少熬夜次数。

7.适当的居室通风
办公室、学校等人员密集的场所要定期通风,每天至少两次,不能因为天气冷而紧闭门窗,避免室内空气污浊,病菌滋生。尽量避免前往人群聚集、通风不良的场所,降低感染的风险。

8.保持良好的呼吸道卫生习惯
咳嗽或打喷嚏时,用上臂或纸巾、毛巾等遮住口鼻,咳嗽或打喷嚏后洗手,尽量避免触摸眼、鼻或口。出现呼吸道感染症状应居家休息,及早就医。

告诉你,这5种食物预防流感!



研究显示,有些食物具有惊人的预防流感能力,以下是专家推荐的避免流感而吃的7种食物。

- 1.蘑菇:**有科学证据表明蘑菇有抗病毒的特性,可以帮助增强你的身体抵御流感病毒。各种各样的蘑菇就可以起到优化提高免疫力的效果,比如香菇、杏鲍菇、蟹味菇等。
- 2.大蒜:**大蒜已被证明可以通过增加自然杀伤细胞的活性来减轻感冒和流感症状。一有感冒的迹象就应该吃点大蒜,因为它会激活你的免疫系统,但是记住只是嚼而不是整个吞下去。
- 3.猕猴桃:**维生素C被认为是一种对抗流感的营养物质是有原因的。有

一些研究表明,维生素C可以缩短感冒在身体系统内的持续时间,并有助于预防缺乏运动的人生病。

4.南瓜籽:增加身体的锌含量是很重要的。当人体需要赶走流感感冒入侵的细菌病毒时锌是必不可少的武器弹药库。南瓜籽是最好的矿物质素食来源之一,葵花籽或葵花籽油也是不错的选择。

5.原味酸奶:2017年发表在《营养》杂志上的一项研究显示,酸奶等发酵食品含有益生菌,可以增强肠道自然杀伤细胞消灭流感感冒的能力,但要确保你选择的是不加糖的原味品种。