市場星報
07~08
2025年2月5日 星期三
编辑 吴笑文
组版 阮 进 校对 刘 军

相 约 美 好 乐 享 生 活
健康养老周刊
安徽省养老协会 指导
市场星报电子版
www.scxb.com.cn
安徽财经网
www.ahcaijing.com

大S(徐熙媛)流感并发症离世 为何流感会致命?



2月3日,经大S(徐熙媛)经纪人证实,大S在日本旅游期间患上流感引发肺炎,不幸离世,年仅48岁。据台湾媒体报道,从去年全球流感疫情升温,日本等地疫情告急。

大S因流感并发肺炎去世也再次敲响了流感防治的警钟。近些年,多起流感导致重症的案例登上热搜,如“某51岁女士因流感导致白肺”“一30岁男士流感发热4天才就诊、病情持续加重住进ICU”等,但大多数人还是不太清楚流感的危害。流感和普通感冒有什么区别?流感为何会致死?记者采访了北京大学首钢医院呼吸与危重症医学科副主任医师孙培培和京东互联网医院呼吸内科全职医生张士放进行解读。 综合中新网

流感和普通感冒有什么区别?

孙培培在接受采访时表示,流感是一种由流感病毒引起的急性呼吸道传染病,导致流感并发肺炎的元凶有两个:一是流感病毒本身,流感病毒可通过呼吸道直接侵犯肺,导致原发性流感病毒肺炎;二是继发细菌感染。

孙培培解释称,流感的初期症状与普通感冒相似,但流感通常伴有高热、全身乏力、肌肉酸痛、咽痛、咳嗽等症状,且症状更为严重。“如果出现持续高热、呼吸困难、症状持续加重等情况,应及时就医,进行流感病毒核酸检测等检查以明确诊断”。

流感并发肺炎的高危人群主要包括老年人、肥胖人群(BMI≥30)、患有慢性疾病(如糖尿病、慢性肺病、心血管疾病等)的人群,以及免疫功能低下者。这些人群的病情恶化风险较高,可能与自身抵抗力较弱和基础疾病的影响有关。

医生提醒:警惕流感引起的并发症,建议48小时内用药

有媒体报道大S患有癫痫曾多次急性发作送医治疗,京东互联网医院呼吸内科全职医生张士放告诉记者,癫痫属于神经系统里边,癫痫病患者感染流感病毒后较易发展为重型/危重型病例,应当给予高度重视,及时进行流感病毒核酸检测及其他必要检查,尽早给予抗病毒药物治疗。

张士放表示,多数流感患者并非死于病毒性感冒本身,而是死于严重并发症,轻症并发症通常预后良好,不必过度紧张。肺炎是最常见的并发症,其中重症肺炎属于严重并发症,其他并发症还包括神经系统损伤、心脏损伤、肌炎和横纹肌溶解、休克等;儿童流感并发喉炎、中耳炎、支气管炎较成人多见。需要提示,一旦出现并发症不论轻重,均应该及时就医,由专业医生评估并发症的严重程度,以确保安全。

张士放提示,应抓住治疗黄金期,流感病毒在感染初期会迅速繁殖,感染后48小时内是治疗的黄金时期。在这个阶段,及时使用抗病毒药物可以有效抑制病毒复制,减轻症状,缩短病程。对于发病时间超过48小时有重型/危重型高危因素的患者和重型/危重型患者,如流感病毒病原学阳性,仍应抗病毒治疗。

记者注意到,随着流感高发季的到来,线上平台的流感相关用药搜索量和订单量显著增加。据京东健康数据显示,2月3日,流感相关用药的搜索量环比前一日上涨了125%,订单量环比前一日上涨了101%。从订单量成交来看,广东、上海、江苏、北京、浙江等地区是流感用药订单量较高的城市。

对此,张士放也提醒到,奥司他韦和巴洛沙韦成分仅对流感病毒有效,对其他呼吸道病毒并没有效果;二者都是处方药,服用需严格遵照医嘱。此外,头孢等抗生素对流感病毒无效,仅在出现细菌感染并发症时才可能需要使用。

如何科学防控流感?

据首都医科大学附属北京朝阳医院感染和临床微生物科主任医师谷丽介绍,流感一般从12月份进入季节性流行期,持续到次年1月底,集中高峰期约为1.5个月,全程约2.5个月~3个月。3月会呈散发,流感才算“过季”。

当前,流感处于高发期,我们该怎样去进行科学预防?孙培培指出,及时接种流感疫苗是预防流感最有效的方法,尤其推荐高危人群接种;要保持良好的个人卫生习惯,如勤洗手、使用肥皂和流动水或含酒精的手部消毒剂,咳嗽或打喷嚏时用纸巾或手肘遮住口鼻;尽量避免前往人群密集的场所,减少与流感患者的接触;保持环境清洁和通风,定期开窗通风,保持室内空气流通;保持均衡饮食、适量运动、充足睡眠,避免过度劳累;注意保暖,寒冷天气可能导致免疫力下降,增加感染风险。

孙培培提醒,在旅游期间,由于奔波劳累、环境变化以及接触人群较多等因素,从而增加感染流感的风险。在流感高发季节出行,应加强个人防护措施,如佩戴口罩、勤洗手、携带消毒用品等,并注意劳逸结合,避免过度劳累。

在一个人的身体垮掉前, 通常会发出这4个信号,有一个就要警惕

健康提醒

1.基础病频繁发作

一次小的疾病,或许正是身体在向我们报警,提醒我们某个部位出现了问题,提醒我们该好好重视健康问题,该提高免疫力了。请一定记得做好防护,及时防御。

2.睡眠质量差

好好睡觉,是滋养生命最好的灵丹妙药。睡眠同样也是一个预警信号。现代医学表明,近80种疾病都与长期睡眠质量差有关。睡眠在影响人类寿命的七大因素中,最为重要。每天睡眠不足4小时的人,比起每天睡眠6~8小时的人而言,死亡率高出两倍之多。当一个人长期睡得不好,便预示着疾病要来找。

3.经常性疲劳

重视身体每一个细微的反应。你有没有过这样的经历?明明没做多少事情,却忍不住地犯困乏力,觉得疲惫不已。哪怕只是多走了几步,或是上个楼梯,就会开始气喘吁吁。倘若你的身体出现了这样的状况,请千万不要掉以轻心。因为这可能是身体检测到的不良讯息,提醒你要小心。

4.运动力减弱

身体的行动能力,与人的心肺健康密切相关。中国有句老话:“树老根先枯,人老腿先衰。”意思是一个人的健康水平,和运动能力有着直接的关系。当人体机能开始下降时,运动的能力也会相应地减弱。《英国医学杂志》的研究更是给出了具体的数据:一个人步行速度、站坐能力、握力能力下降时,死亡风险分别会增加22%、14%和15%。当握力每减少5公斤,心脏病和中风的风险分别就会上升7%和9%。有句话说得好:运动是最不会让人后悔的投资,当你开始爱上运动,健康也会爱上你。

冬春季,呼吸道传染病高发 合肥疾控发布2月健康提示

星报讯(记者 马冰璐) 近期,流感等呼吸道传染病正处于流行期,2月4日,合肥市疾控中心发布2月健康提示:市民在探亲访友、旅游、聚餐聚会时,要注意做好出行防护,同时警惕食源性疾病以及一氧化碳中毒风险。

冬春季是急性呼吸道传染病高发季节,流感病毒、肺炎支原体、鼻病毒等均可引起急性呼吸道感染,市民朋友们需做好防护措施,减少感染风险。

健康提示:保持良好的卫生习惯,勤洗手,均衡饮食,适量运动,充足休息。有发热和呼吸道症状时,及时就医;前往环境密闭、人员密集场所、乘坐公共交通工具或去医院就诊时,应主动佩戴口罩。建议无相关接种禁忌的孕妇、低年龄儿童、老人、慢性基础性疾病患者等人群,接种相关疫苗,如流感疫苗、肺炎链球菌疫苗等。

亲朋好友欢聚一堂之时,应注意饮食卫生,谨防食源性疾病,守护“舌尖上的安全”。

健康提示:购买新鲜的蔬菜、禽畜类食品;避免购买、加工和食用来历不明的食物。餐前便后、加工食物前应洗手,蔬菜瓜果彻底洗净,生熟食品分开加工,烹饪食物要烧熟煮透。外出聚餐时应选择证照齐全,卫生条件好的餐饮单位,就餐时注意饮食卫生。

炭火取暖、燃气地暖、炭火火锅、围炉煮茶、野外露营等可能引起一氧化碳中毒,往往全家一起中招,需高度警惕。

健康提示:尽量选择集中供暖方式;经常打开门窗通风换气。选择正规厂家生产的燃气、煤气热水器,经专业人员安装并检测合格后使用;使用时保持通风,使用后注意关闭;可在室内安装一氧化碳探测器,并定期检查维护。避免在室内、车库、地下室等场所使用小型油、汽发电机,车辆停放在车库、地下室时,避免让汽车引擎持续运转;定期检测汽车的排气系统,防止排气系统一氧化碳泄漏。火锅、烧烤就餐时打开门窗保持室内空气流通;家中吃火锅、烧烤、围炉煮茶时,避免使用煤炭燃料,若使用最好保持室内通风。

感冒了喝米汤 到底有什么作用?

冬季,很多老人小孩都容易感冒发热。在发热过程中,会伴有阴液损耗。在发热后,往往会出现口干口渴、大便干、小便黄等津液亏虚的表现,这时候喝米汤再好不过了。米汤,又叫米油、粥油,是用粳米在经过熬煮后,在粥的最上层出现起皮膜状物时的物质,具有非常高的营养价值。

熬煮米汤,选取优质粳米250克(尽量不用陈旧米熬米汤,经过长时间贮存的陈旧米会显著降低米汤原本所具有的营养滋补价值)、水1.5升、精盐3克。米和水置于大砂锅中,用大火煮沸。水开后转小火慢炖,这期间适当搅拌,防止粘锅,大约炖煮半小时左右。煮至米粒熟软,用漏勺过滤出米汤,加入少量盐,搅拌即可饮用。最好空腹喝。糖尿病患者等特殊人群,应谨慎饮用。 据《报刊文摘》