

流感季节大家请保重 要注意区分普通感冒和流感

本报记者 李思璇

昨天,记者走访开发区各大医院门诊室发现,最近感冒发烧等流感症状前来就诊的市民增加了不少。前来就诊的患者以中老年人、儿童占多数,患者在就诊室走廊外等待的队伍排得很长,其中绝大多数是感冒症状。急诊科医生告诉记者,预计流感在今后一段时间内仍将处于活跃状态,市民应做好防控措施。流感高发,给我们的生活带来了不少麻烦。

医生提醒,一定要注意区分流感和普通感冒,科学防治,对症下药。

为此记者咨询了开发区疾控中心的专家,专家解释,普通感冒,俗称“伤风”,是由多种病毒引起的,其中相当部分是由某种血清型的鼻病毒引起。流感,是由流感病毒引起的,常见的流感病毒为甲型和乙型,目前我国三种型别的流感病毒同时流行,包括H1N1、H3N2和乙型BY系。

流感和普通感冒的表现症状不同,普通感冒的潜伏期大约为1天,起病不急,咽部干痒或灼热感、喷嚏、鼻塞、流涕为主要表现。开始为清水样鼻涕,2~3天后鼻涕变稠,伴有咽痛;一般无发热及全身症状,或仅有低热、头痛。如果后期没有并发细菌感染,病程一般为5~7天,即可痊愈,没有预防用疫苗。

流感的潜伏期大约4天,起病大多急骤,全身症状较重而呼吸症状较轻。开始表现为怕冷、发热,体温可高达39℃~40℃,头痛、咽干咽痛、全身酸痛、软弱无力。部分病例可出现呕吐、腹痛、腹泻,多见于感染乙型流感的儿童。无并发症者病程呈自限性,多于发病3~4天后体温逐渐消退,全身症状好转,但咳嗽、体力恢复常需1~2周。流感,接种流感

疫苗是防控最有效手段,可以显著降低接种者患流感和发生严重并发症的风险,推荐儿童、老年人等高危人群接种。需强调的是,对流行性感冒要做到早发现、早报告、早隔离和早治疗。

还有治疗基本原则不同,普通感冒,目前尚无特殊抗病毒药物,该病为自限性,病程多在1周左右,无严重症状者可不用或少用药,以对症处理、休息、忌烟、多饮水、保持室内空气流通、防止继发细菌感染为原则。如后期并发细菌感染,可根据病原菌选用敏感的抗菌药物。常选青霉素、第一代头孢菌素、大环内酯类或氟喹诺酮类。坚持有规律的适合个体的体育活动、增强体质、劳逸适度、生活规律,是预防普通感冒的最好方法。

那么,流感治疗手段主要是什么呢?

开发区疾控中心的专家说,首先要隔离患者,保持房间通风。充分休息、多饮水、饮食易于消化和富有营养,密切观察病情变化,尤其是儿童和老年患者。年龄<5岁的儿童(尤其是年龄<2岁儿童),易于发生严重并发症,一旦出现持续高热、伴有剧烈咳嗽、呼吸困难、神志改变、严重呕吐与腹泻等重症倾向,应及时就诊。奥司他韦等神经氨酸酶抑制剂是流感的有效治疗药物,早期尤其是发病48小时之内应用抗流感病毒药物,能显著降低流感重症和死亡的发生率。抗病毒药物应在医生的指导下使用。避免盲目或不恰当使用抗菌药物,仅在流感继发细菌性肺炎、中耳炎和鼻窦炎等时才适宜使用抗生素。

流感季节应该怎么防护呢?开发区疾控中心的专家为大家提供了几点注意事项:

首先是开窗通风,加强空气流通,流感病原主要

通过人们呼吸道分泌物的飞沫传播,闭塞房间隔绝了冷风,却让细菌和病毒密度上升,会极大增加病原传染几率,因此,在空气质量达标时,家长要多开窗通风,以减少室内细菌密度和空气中的病毒。

勤洗手保健康,洗手可预防多种传染疾病,是一种简单高效的防感染方式。家长要带头,和孩子一起勤洗手,特别是饭前和外出游戏玩耍回家后,一定要先把手洗干净,每次洗手至少用洗手液或香皂揉搓双手20秒。

此外,饮食要均衡。周末在家也要吃好吃好三顿饭,特别是早餐,让体内产生足够的热量来增加御寒能力。幼儿园三餐的食材都是精心挑选并科学合理搭配而成的,家长们可以参照幼儿园的食谱,合理搭配,补充幼儿身体所需营养。

适当户外活动,让呼吸道更耐寒,孩子呼吸道长期不接受外界空气的刺激,得不到耐寒锻炼,接触了感冒病人后,对病原菌抵抗力差,更容易患病。专家表示,即使是冬天,做好保暖措施的前提下,让孩子最少进行半小时左右的户外活动来增强体质。周末在家也应如此。

口罩常备,防感冒防雾霾,家里有人感冒,应为患者佩戴口罩,并尽量减少与孩子的接触,防止交叉感染。同时在天气好时,加大室内通风次数,让空气流通起来,减少细菌数。而在孩子健康的情况下,家长则不必因为怕冷,在外出时给孩子佩戴口罩。如果整天戴口罩,鼻腔及整个呼吸道的黏膜得不到锻炼,宝宝反而变得娇气,稍微受寒就更容易感冒。

少到人员密集处,在流感流行时节,孩子们应避免接触有流感等呼吸道疾病的病人,应减少看电影、开会等集体活动,避免前往人群拥挤、空气污浊的场所。

一双暖心鞋 情暖工疗站

近日,七格社区妇联在社区党委指导和居委会的支持下,将送温暖活动扩大到了下沙街道工疗站。

下沙街道工疗站,有环境优美的健身室、阅览室、舞蹈室、理发间、餐厅。大家安安静静在穿窗帘珠、在用电脑、在休息。七格社区的工作人员为他们每人送上一双暖心鞋。

此外,社区还有1位杭州市公益老人和10位90周岁以上的高龄老人,社区妇联也一一上门送上了暖心鞋。特别是居住在铭和社区的柴金洪老人,一直惦记着七格社区,看到“娘家人”格外亲切,总想让大家多坐一会儿,多聊聊天家常。他说:“去年的鞋子穿在脚上,还新着呢,今年又送一双,太高兴了。”

据了解,暖心鞋是由社区居民厉美华、沈月仙、庞雅文、王凤仙、孙文仙亲手制作。她们说,虽然年纪大了,但毕竟腿脚好,针线活也还利索,就想着为兄弟姐妹多出点力,只要做得动,一定还会继续坚持下去。

本报记者 胡师睿
通讯员 王国强



柠檬社区开展 邻居节活动

为促进邻里关系,增进邻里感情,近日,柠檬社区举办了一场“和睦邻居节 浓浓邻里情”的活动。

活动当天,居民沈阿姨的一首《金丝鸟》作为开场,赢得了一阵叫好,紧接着,汪阿姨和华叔叔的旗袍走秀、现场书画,一静一动,配合着古筝曲,让人眼前一亮。中老年的表演赢得了居民的热捧,年轻人怎么能够落后,《朋友》、《我们的爱》等耳熟能详的歌声响彻整个活动室。当然啦,小朋友们也带来了小提琴演奏,儿歌串烧等节目,大人们都举起大拇指为他们点赞。活动现场,欢声不断,笑语迭起。最后,在《相亲相爱一家人》的歌声中结束了本次活动。

值得一提的是,本次活动由热心居民和社区工作人员共同举办。

本报记者 汤晓燕
通讯员 钟能俐