

这波流感99%是甲流

疾控部门呼吁做好个人防护

冬天是呼吸道疾病的高发期。或许你早已发现，身边咳嗽、发烧的人变多了……当下这波“感冒发烧”，是哪种病毒在推波助澜？

根据中国疾控中心最新数据，流感病毒阳性率正持续上升，其中99%以上为甲流，且以A(H1N1)pdm09亚型为主。多地疾控部门紧急提醒，呼吁做好个人防护。

眼下正值甲流高发期，如何预防？一旦感染该怎么用药？《生命时报》综合专家观点，教你科学应对。



流感处于季节性流行期

中国疾控中心官网最新公布的数据显示，哨点医院的门急诊呼吸道样本中，检测阳性病原体主要是流感病毒、人偏肺病毒、鼻病毒。

住院严重急性呼吸道感染病例

中，检测阳性病原体主要是流感病毒、肺炎支原体、人偏肺病毒。

综合来看，无论是门急诊还是住院病例，“流感”都是当前主要的病原体。今年流感更强吗？

中国疾控中心提醒，眼下，流感总体处于季节性流行期，流感病毒阳性率快速上升；不同省份间流感活动水平有所不同，北方省份上升略明显，但仍低于去年同期水平。

感染甲流后 全身症状明显

流感病毒分甲、乙、丙、丁（或A、B、C、D）四型。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。

甲流潜伏期一般为2~4天，典型症状为突发高热（体温可达39~40℃），伴畏寒、头痛、肌肉关节酸痛、乏力、食欲减退等全身症状，也会出现咳嗽、咽

痛、鼻塞、流涕等呼吸道症状，部分患者会出现呕吐、恶心等胃肠道不适。甲流有一定自限性，但容易引起其他并发症，如细菌性肺炎、心肌炎等。

相对来说，普通感冒少有全身不适，一般以上呼吸道症状为主，如鼻塞、流涕、打喷嚏、中低度发热等，但体力、食欲多无明显变化，很少出现明显

头痛、肌肉酸痛等全身不适。

首都医科大学附属北京佑安医院感染综合科主任医师李侗曾表示，通常，甲流的流行趋势在3、4月份就会减弱。在北方一般只有一个流行季，从上一年的12月到第二年3月；但在南方地区，除了冬春流行季，夏季可能还有一次小流行。

如果感染 如何用药

如果发现有上述甲流症状，应及时就医，充分休息，多喝水，吃些易消化、有营养的食物，充分通风，并密切观察病情变化。

武汉市第一医院药学部副主任药师邓体瑛表示，目前有专门针对流感病毒的药物，包括奥司他韦、扎那米韦、帕拉米韦等神经氨酸酶抑制剂，以及阿比多尔、玛巴洛沙韦、法维拉韦等抗病毒药物。

上述药物都属于处方药，应在医生指导下使用，即使确诊甲流，也不建议自己盲目用药，更不建议预防性囤药，自行用药可能造成肝肾损害。

奥司他韦怎么用？

奥司他韦是防治流感的常用药物，主要用于成人、1岁及1岁以上儿童的甲型和乙型流感治疗。

越早使用效果越好，一般在出现流感症状48小时内服用。

主要作用于甲型及乙型流感病毒，对普通感冒无效。

既可用于治疗，也可用于预防。用于治疗时，1天2次，服用5天。用于预防时要注意，药物预防不能代替疫苗接种。

奥司他韦有不同剂型，包括胶囊剂、混悬剂、颗粒剂。一般成人以胶囊剂型为主，1岁以上儿童以颗粒剂、混悬剂为主。

玛巴洛沙韦怎么用？

“全病程只需服药一次”的玛巴洛沙韦，最近也很火，其适用症更为严格——5岁以上、体重在20公斤以上的儿童及成人，如单纯感染了甲流、乙流，可服用玛巴洛沙韦，但不建议妊娠

期和哺乳期妈妈使用。

玛巴洛沙韦全病程只需给药1次，也要在出现症状的48小时内使用。

当然，也可以选择对症用药，同样应在医生指导下服用。

退热：如对乙酰氨基酚、布洛芬、洛索洛芬等，可选择其中一种，按说明书规范服用。

咽痛：以多喝水为主，局部用药可选西吡氯铵、华素片、西帕依清咽滴丸等。

鼻塞：多喝水可稀释黏液，还可尝试盐水洗鼻。

咳嗽咳痰：若痰多或痰不易咳出，可服用乙酰半胱氨酸、盐酸氨溴索、桉柠蒎胶囊等。

全身酸痛：可随餐服用对乙酰氨基酚或布洛芬等镇痛药。

怎么才能有效预防

在所有预防措施中，接种流感疫苗是最有效的预防手段。免疫力较弱人群（如孕妇、低龄儿童、老人及慢性病患者）应考虑及时接种。

每年10月到次年3月，为流感高发季。疫苗接种后，一般10~14天可产生有效的抗体。

换句话说，现在打流感疫苗也来得及，依旧有较长时间的防护效果。

此外，生活中做好以下防护也能降低中招几率：

保持良好的卫生习惯
咳嗽或打喷嚏时，用纸巾或手肘遮住口鼻；勤洗手；尽量不用手触摸眼、鼻、口，以减少病原体传播风险。

避免免疫低下
均衡饮食、适量运动、充分休息，

有助于增强免疫力。

科学佩戴口罩

中国疾控中心提醒，在就医过程中需全程佩戴口罩；在人群密集场所或乘坐公共交通工具（如飞机、火车、地铁等）时，建议佩戴口罩。

（来源：“生命时报”微信公众号《99%的感染是甲流！有这个典型症状的人危险了》）

孩子得了流感 要如何用药

孩子确认流感 建议家长这样做

针对流感，目前主要的治疗方式是以抗病毒治疗和对症治疗为主。如果孩子一旦确诊了流感，要及早使用儿童专用的抗流感病毒药物。尽量在48小时内服药，这更有利于孩子的康复和痊愈。

流感是一种病毒，不要盲目使用抗菌药。家长可以根据孩子的咳嗽、鼻塞等症状，对症治疗，选择缓解症状的药物。

对症治疗主要以退热、缓解不适为主，家长可以根据孩子的年龄和体重情况，合理选择退烧药，并根据药品说明书规范服用。

最后，提醒各位家长，孩子一旦得了流感，要让孩子居家休息，一定不要带病上学。

孩子呼吸道感染 这样帮助排痰

孩子感染了呼吸道疾病后，很可能出现咳嗽的症状，但他们的咳嗽能力普遍较弱，可能出现排痰困难的问题。推荐给大家一些方法，可以缓解患病儿童排痰困难的问题。其中，拍背的方式比较有效，尤其适用于低龄儿童。

拍背时，要先让孩子处于侧卧位，保证呼吸道通畅。家长掌心弯曲呈空掌的状态，然后力度适中地帮孩子拍背。要从下往上拍、从外往里拍。不宜在饭后马上进行拍背，最好在餐后两个小时，或在餐前进行拍背，以免孩子出现肠胃不适。

其次，居家做雾化不仅有助于孩子平喘，缓解呼吸困难的症状，还能湿化气道，促进痰液排出。而且，居家雾化能够提高室内空气湿度，缓解孩子鼻塞的症状，增加舒适度。

此外，还可以使用生理盐水，帮助孩子洗鼻子，或者准备一杯温水，用水的热气帮助孩子湿润气道，达到软化鼻腔分泌物的目的。

孩子高热惊厥 家长“三不要”

如果孩子发生热性惊厥，家长首先要把孩子放置到安全、平坦的平面上，比如家里的地毯上，或是床面上。

此时，以下三点一定不要做：第一是不要往孩子的嘴里塞任何东西，包括勺子、筷子，甚至是大人的手指。

第二，在孩子惊厥发作时，不要给他们喂食任何东西，包括食物、水或药物。

第三，不要在孩子发生热性惊厥时，试图通过束缚孩子抽动的肢体，来让孩子停止抽搐，这不仅无效，更可能导致孩子的肢体健康受损。

（来源：“健康中国”微信公众号《孩子得了流感，要如何用药？如何帮助患儿排痰？》）

