



岳阳进入流感高发期 疾控专家支招如何应对

□本报记者 罗凯

冬季天气寒冷,气候多变,正是流感病毒活跃的高发期。记者从岳阳市疾控中心获悉,自11月下旬以来,岳阳各级医疗机构报告流行性感冒的病例数处于攀升势头,流感进入高发季,而儿童一直是流感的高危人群。同时,国家卫健委已在11月23日发布了《流行性感冒诊疗方案(2019年版)》。目前来看,今年的季节性流感疫情属于正常范围的季节性波动,市民朋友们不必惊慌。



资料图片

出现发烧乏力等症状 应及时就诊

吴女士上周末带4岁的孩子到游乐场游玩,下午回家后,孩子突然高烧40度不退,而且感觉浑身无力,她立马带着孩子到医院检查,经检测,确诊是得了流感。

据疾控专家介绍,冬春季流感病毒容易传播,再加上近段时间来气温变化大,很多人未能及时增减衣物,很容易患病。容易感染流感病毒的人群以年纪较小的孩子和60岁以上老人为主,尤其是学校班级人群密度大,更容易交叉感染。目前来看,今年的季节性流感疫情属于正常范围的季节性波动,市民朋友不必惊慌,尽量避开人群密集场所,一旦出现以下流感样症状,应及时就医。

流感的症状是临床常规诊断和治疗的主要依据,流感一般表现为急性起病、发热(部分病例可出现高热,达39-40℃)、咳嗽、咽痛、流涕、鼻塞、身体疼痛、寒颤、疲乏、腹泻、呕吐等症状。在发病早期,普通感冒和流感症状相似,因此市民要格外留意,及时到医院检查确诊。

没有并发症的情况下,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。

如果有肺部并发症,则会出现病情进一步加重或反复,出现剧烈咳嗽、咳脓性痰、呼吸困难,听诊肺部湿性罗音等情况。

一般治疗主要包括居家隔离,保持房间通风,充分休息,吃一些易消化的饮食等。对症处理,针对不同症状,采取相关措施缓解。退热止痛:可以采用布洛芬、对乙酰氨基酚;缓解鼻塞:可以采用洗鼻、喷鼻等措施减轻鼻塞,清理鼻腔分泌物;缓解咳嗽:儿童不建议使用中枢镇咳药,可以通过多饮水等生活措施减轻咳嗽症状。特别注意儿童不建议使用复方制剂的感冒药物。

预防流感,现在接种疫苗也不迟

据介绍,按流行特征来讲,目前刚刚进入流感高发季节,季节性高发一般会到次年2月,等气温下降后病毒会更加活跃。所以提醒广大市民一定要注意预防流感。

首先,提倡接种流感疫苗,尤其是6-23月龄的婴幼儿,2-5岁儿童,60岁及以上老年人,心、肺、肾等系统有慢性病患者,医务人员,6月龄以下婴儿的家庭成员和看护人员,孕妇或准备在流感季节怀孕的女性优先接种。孕妇感染流感病毒后发生重症等不良反应的风险高于一般人群,且孕妇接种流感疫苗,对宝宝出生后也有保护作用。每年接种当年的流感疫苗是预防流感最有效的手段,流感病毒易发生变异,疫苗接种的免疫力会随时间推移逐渐减弱,因此建议每年都要接种流感疫苗。在我国,每年9月、10月是流感疫苗的最佳接种时机,但是现在接种也不晚,一般人群接种后2到4周可产生抗体。

其次,要讲卫生、勤洗手。手部每天可能接触到各种有大量细菌存在的地方,因此,日常生活中应注意手部卫生。特别是这些时间点,尤其需要洗手:吃饭和做饭前,上完厕所后,打扫完房间后,接触动物后,探望和照看生病的亲友前后,擤鼻涕、咳嗽或打喷嚏后及外出回家后。家里要勤开门窗通风。每天开窗3-4次,一次30分钟为宜。注意雨天、刮风天气不宜多开窗。

还要注意避免接触流感患者。流感患者是最主要的传染源,家里如有人感染流感,建议尽可能隔离,尤其减少其与孩子、老人接触。不得不接触时,可佩戴一次性医用口罩,以降低感染风险。在流感流行季节,尽量不要去商场、游乐场等人员密集场所,非去不可时,最好佩戴一次性医用口罩。

另外,加强锻炼、注意防寒保暖、注意休息、避免劳累;适当多喝水,饮食以清淡、易于消化且营养均衡为宜。这些良好的生活习惯可增强免疫力,从而更好地抵御病毒侵袭。

什么是捐献机采成分血?

捐献机采成分血是指健康公民通过血液分离机捐献血液中某一种成分的无偿志愿献血行为,捐献的成分可以是血小板、粒细胞或外周血干细胞。目前国内以捐献机采血小板最为普遍。

为什么要推行捐献成分血?

一袋机采血小板成分可以使因止血困难而濒临死亡的病人起死回生;一袋机采粒细胞成分可以使严重感染无法控制的患者得以缓解;一袋机采外周血干细胞成分可以使罹患不治之症的血癌病人重建造血功能。机采成分血使临床医生拥有了更多和更有效的医疗手段。一位血小板捐献者便可以向病人提供一到两个治疗量的机采血小板,相当于献全血分离成分的5-10倍,不但快捷有效,而且可以大大地减少因输入多人份血小板产生的副作用。

捐献成分血和捐献全血有何区别,需要多长时间?

捐献成分血与捐献全血基本相同。从一只手臂入针使血液流入相连接一次性使用的密闭管道耗材。分离出所需要的某一成分(如血小板),同时将其其他血液成分输还给献血者。全过程约需一个半小时左右。

