



健康漫谈

□漫画 钊铭



春季甲流来势汹汹

注意与普通感冒的区别

那要怎么知道我是感染甲流还是普通感冒呢?



感染的病原体不同

甲流为急性呼吸道传染病,其病原体是一种新型的甲型H1N1流感病毒。普通感冒可能是鼻病毒、腺病毒等病毒感染引起,也可能与细菌感染有关。

临床症状不同

甲流患者容易出现高热的症状,头痛、肌肉酸痛的表现比较突出,严重的可导致肺炎。普通感冒患者一般无发热或仅表现为低热、流鼻涕、打喷嚏、咳嗽等,症状比甲流明显。

传染性不同

普通感冒的传染性基本没有,且一周内可痊愈,病情较轻,甲流相对于普通感冒传染性更强,主要通过飞沫、唾液、分泌物等经呼吸道进行传播,还可以通过被污染过的衣物、餐具等物品经消化道或结膜途径传播。

治疗方式不同

对于普通感冒尚无特效的抗病毒药物,以对症治疗、缓解感冒症状为主,同时注意休息,适当补充水分,避免继发感染。甲流一般人群可对症用退热、止咳等药物。重症高危人群或病情较重时,应及时给予神经氨酸酶抑制剂进行抗病毒治疗,如合并细菌或支原体感染时可使用抗生素治疗。

(中国新闻网 健康中国)

“甲流”来袭 做好防护

如何进行消毒?

对患有甲型流感的患者所处的环境、所用物品的消毒方法,具体为用含氯消毒液擦拭、浸泡等。

- 对于甲型流感的患者所处的环境大面积消毒,可以用含氯消毒液拖地,用空气消毒器对房间消毒。
- 对于患者用过的衣物、床单和餐具等用含氯消毒剂浸泡半小时后再清洗。



如何预防甲流?

- 要注意室内环境卫生,要保持室内经常通风,用含氯消毒液勤拖地,擦拭常接触到的物体,比如门把手、玩具、桌椅等。



- 幼儿园及学校一旦发现疑似甲流患儿,需告知家长立即就医,确诊后居家隔离至康复。



- 要在日常生活中养成良好的卫生习惯,勤洗手,注意个人卫生。同时饮食营养要均衡,多吃新鲜的水果蔬菜,保证充足的睡眠,勤饮温水,增强体育锻炼,保证身体健康。



- 少去人群聚集的地方,避免交叉感染。



- 流行季节建议佩戴口罩,不随地吐痰和扔鼻涕纸。



- 建议到防疫部门接种甲流疫苗,可降低感染甲型H1N1流感的几率。



(本报综合中国新闻网)

甲流来了 流感“神药”又火了?

近日,甲流进入高发期,北京、上海、浙江、天津等地均有学校因学生患甲流而停课。

一时间,抗流感病毒的奥司他韦再次成了大家的“宠儿”!

奥司他韦该如何正确使用?如何判断自己是感冒还是甲流?

奥司他韦是甲流的“神药”吗?

近期由于患甲流的人群多,很多人都去购买奥司他韦。奥司他韦是甲流的“神药”吗?

“神药”其实是一种比较民间的说法,医学上来说是一种比较有针对性的用药。

奥司他韦(Oseltamivir)是一种作用于神经氨酸酶的特异性抑制剂,可抑制流感病毒数量的进一步增加,从而抑制流感病毒在体内传播以降低致病性。主要用于甲型、乙型流感的治疗和预防。所以它对于抑制甲型流感病毒有一定的效果,但需要提早使用,发病越早用越好。

值得注意的是,奥司他韦具有一定的耐药性,不宜长期服用,而且它是一种处方药物,可作为没有免疫能力的重症流感高危人群的紧急临时预防措施,

最好在医生的指导下使用,不宜自行服用。

如何正确服用奥司他韦

奥司他韦对于普通感冒无效。如需服用要注意下面两点:

①前提条件是有流感样病例,如发烧38℃以上,有流涕、鼻塞、呕吐、肌肉酸痛等症状。这种情况下,在症状出现后48小时内服用,效果越好。

②明确接触了甲流或乙流确诊或疑似人群后,有出现流感症状苗头,也可服用2~3天的奥司他韦。但不建议大家为了防流感而

广撒网地服用药物。

预防流感最有效的是打疫苗

由于甲流是一种呼吸道传染性疾病,在日常生活中,首先是要减少交叉感染,戴好口罩、勤洗手;咳嗽或打喷嚏时,用纸巾、毛巾等遮住口鼻;避免近距离接触流感样症状患者。如果是甲流患儿,应当自觉居家隔离,接触家庭成员时戴口罩,做好防护措施。

接种流感疫苗,是预防流感最经济、有效的手段。

(本报综合央视新闻 健康时报)