

冬春交替正是流感的高发期。流感和普通感冒有什么区别?日常生活中我们如何防控?近日,江苏省中医院急诊科副主任中医师黄洋做客“名医天团”直播间,为大家答疑解惑。

现代快报/现代+记者 张宇 文/摄

## 预防流感

# 家庭消毒别再这样做了 无效还伤身



江苏省中医院急诊科副主任中医师黄洋(右)做客“名医天团”直播间

### 流感≠普通感冒 不及时治疗或引发致命并发症

黄洋告诉现代快报记者,近期,江苏省中医院急诊接诊人数已较去年12月底的最高峰有所下降。虽然感染人数呈下降趋势,但短期内流感仍然处于一个高发期。很多人认为,流感只在冬天传播,黄洋解释,流感并不是只有冬季才有,“在流感流行季过后,流感病毒的传播会明显减少,但并不会消失,而是转为极低水平的流行。在我国南方省份,甚至在6—7月还会出现夏季流感高发。因此,大家一定要警惕流感的发生。”

流感和普通感冒有什么区别,为什么流感可能致命?黄洋表示,普通感冒通常表现为鼻涕、鼻塞明显,其他常见症状包括咽干、痒或痛,咳嗽和不适感,成人感冒很少发热或低热。咳嗽较常见,往往出现在鼻塞、鼻涕症状之后。“流感和普通感冒最大的差异在于其严重性,而且流感的全身症状会比较重,比如高热、寒战、头痛、肌肉酸痛等,除此以外我们也见过包括腹泻、恶心呕吐等消化系统症状和意识淡漠等神经系统症状。”黄洋介绍,流感有一定自限性,但容易引发肺炎、心肌炎、脑膜炎等严重并发症,尤其是小于5岁、大于等于65岁,以及孕妇、产后2周内和有慢性基础疾病的人群,都属于流感并发症高危人群。健康的中青年人出现流感并发症风险并不高,但也不能就此忽视风险。“绝大多数确诊流感的患者也都是轻症患者,我们也建议轻症患者居家治疗。但是当患者有一些高危因素,或者出现高热,体温发热超过三天,或者症状持续、症状加重等情况时,我们还是建议及时到医院就诊治疗。”

黄洋还特别提醒,老年人作为高危人群,感染后很多时候症状不明显、不典型,家人一定要格外注意“观察”,防止重症的出现,“老年人感染了甲流,一定要关注几个方面。一是意识的变化,比如反应迟钝、嗜睡、躁动、惊厥等;二是生命体征的变化,包括呼吸频率、心率的增快以及血压的下降;三是症状没有好转,甚至加重,比如发热超过3天,咳嗽、咳痰、气喘、呼吸增快、口唇发绀等。出现了这些情况,我们一定要重视,及时到医院就诊。”

### “神药”并非人人适用! 对症服药把握“黄金48小时”

“感染了甲流,无论是重症还是轻症,都建议尽早启动抗甲流的治疗。从出现症状到用药的时间间隔越短,药物起效时间就越快。临床上常说,要‘抓住48小时治疗黄金期’。甚至有些疑似甲流的高危病人,即使没有明确病原学诊断,我们也会经验性地尽早使用抗甲流药物。常用的抗甲流药物主要是玛巴洛沙韦和奥司他韦。”黄洋介绍,玛巴洛沙韦作用机制和奥司他韦并不一样。玛巴洛沙韦是控制流感病毒的合成,奥司他韦是延缓流感病毒在体内的繁殖速度。玛巴洛沙韦全病程只需要给一次药,奥司他韦需要每天服用两次、连吃五天。

目前玛巴洛沙韦只批准用于5岁以上、体重在20公斤以上的儿童及成人;奥司他韦胶囊剂和颗粒剂可用于1岁以上儿童及成人,干混悬剂的适用年龄更小,幼儿则按照体重具体计算给药剂量。他提醒,婴幼儿感染后应优先考虑及时就医,在医生指导下用药,包括妊娠期、哺乳期患者都应优先考虑用药安全问题。

有些网友认为“可以提前服用奥司他韦等抗病毒药物预防流感”,甚至将奥司他韦奉为“神药”。黄洋表示,奥司他韦的作用主要在于早期治疗和暴露后预防。高危人群如老年人、孕妇、免疫力低下者,

### 流感痊愈也会再次感染! 流感高发季,家庭消毒别再这样做

针对很多人关心的“流感痊愈了,还会再感染吗?”黄洋解释道,得了甲流后会产生抗体,能在短期内提供一定程度的保护,但抗体的有效性不是终身的,随着抗体水平的下降,二次感染的可能性就会增加。除此以外,甲流的毒株有较高的变异性,新的毒株可能逃避原有的抗体防御,从而导致再次感染,所以说流感痊愈后,还会再感染。

黄洋提醒,感染甲流后要注意休息,重视康复期的恢复,“有些患者得了甲流,或者甲流康复后仍会感觉乏力、劳累、没有精神,其实这些都是常见的症状,一方面病毒还没有完全清除,另一方面人体自身的免疫力还没有恢复,还有的患者得了甲流后心理压力比较大,比较焦虑,所以这方面症状更加凸显。”

黄洋建议,流感恢复期,在饮食方面要注意营养均衡,避免辛辣刺激及油腻食物,可以选择一些清淡易消化的流质饮食或者半流质饮食,富含维生素C的新鲜果蔬,以及富含优质蛋白质的食物,比如鱼肉、虾肉、鸽子汤等。

在运动方面,不建议甲流患者进行剧烈运动,从而消耗过多能量导致免疫力下降引起病情反复。“流感患者康复期间的运动要循序渐进,即使运动也一定缩短运动时间,降低运动强度,以低强度的运动比如散步、打太极拳、五禽戏等。运动期间要注意保暖,避免受凉,多喝水。还有很多人问我们,流感患者能不能洗头洗澡。其实是可以的,但要注意自己身体条件。得了流感往往容易头晕乏力,再加上处在浴室这样温度高、通风差的环境中,且洗澡往往会消耗体力,所以洗澡比较容易发生眩晕摔倒而导致意外,大家一定要结合自身情况综合评估。”

谈到流感的防控,黄洋坦言,保持良好的个人卫

生习惯很重要。要注意卫生、勤洗手、科学佩戴口罩、尽量减少前往人群聚集的场所,同时要增强自身的免疫力,包括适当锻炼、保证睡眠避免劳累、多喝水、加强营养等。“如果家里有人感染了甲流,首先要注意尽量减少与患者的接触,建议单间居住,要佩戴口罩注意隔离。还要定时开窗通风,使用酒精及含氯消毒液定期消杀台面、地面,待患者症状消失后48小时再解除隔离。”

黄洋提醒,接种流感疫苗其实是最有效的预防手段,尤其是那些对流感病毒易感人群,对于有基础疾病的人、老年人,包括其家属,建议尽早去注射疫苗。那么,打了流感疫苗还会感染甲流吗?得了流感后,现在接种疫苗是否还来得及?黄洋指出,流感包括很多类型,流感病毒也会不断发生变异,所以即使打了流感疫苗,仍然有感染甲流的风险,但是感染风险会比你接种过疫苗的人要小很多,而且有研究表明,接种过疫苗的患者,流感病情严重程度会显著降低,“鉴于每年会同时流行多种流感病毒,而每一种流感病毒都可以单独引起感染,所以即便得了流感,依然建议接种流感疫苗。”

冬季是呼吸道传染病的高发季节,加强清洁与消毒工作尤为重要,然而,许多人在执行家庭清洁消毒任务时,常会陷入一些误区。黄洋指出,生活中有三种常见的误区,不仅削弱清洁效果,还可能引发健康风险。

**误区一:大量喷酒精给空气消毒**  
酒精具有易燃性,空气中乙醇含量过高,遇到明火或静电时可能引发火灾甚至爆炸。气道吸入过多酒精可能对人体的呼吸系统产生刺激,导致不适症状。

**误区二:直接将消毒剂用于人体消毒**  
次氯酸或酒精等高浓度消毒剂通常含有强氧化性或腐蚀性的化学成分,它们会刺激呼吸道黏膜,导致咳嗽、咽痛等症状。而接触皮肤时,会破坏表皮,引起干燥、红肿、瘙痒,甚至灼伤或过敏反应等。因此,使用消毒剂时需做好个人防护。

**误区三:洗涤剂中加入消毒剂**  
洗涤过程中,大量的水会稀释消毒液,使其浓度降低,无法有效杀灭病原体。同时,含氯消毒液可能腐蚀洗衣机,缩短设备使用寿命。混合使用洗涤剂和消毒液可能产生化学反应,释放刺激性气体或有害物质,危害人体健康。