

近日,一股强冷空气影响我国大部地区,此次冷空气过程持续时间长、累计降温幅度大。疾控专家提醒,急剧的气温变化,要做好自身防护,防控甲型H1N1流感。本版特选发了一组防控甲型H1N1流感的稿件,以帮助人们更好的做好防护工作。



最近,有不少朋友接到了接种甲型H1N1流感疫苗的通知,其中一些人对待疫苗存有疑虑:“我有慢性病,能接种吗?”“我是过敏体质,会不会对疫苗也过敏?”“我孩子只有1岁,能接种这种疫苗吗?”针对大家关心的这些问题,我们请了权威专家进行解答。

“我能接种‘甲流’疫苗吗”

甲型H1N1流感疫苗可以自行购买后带走接种吗?

不可以。根据我国控制甲型H1N1流感疫情的需要,本次甲型H1N1流感疫苗由政府统一采购,统一调配,优先用于重点和关键人群,个人是不能自行购买的。

3岁以下儿童可以接种吗?

目前不可以。通过国家药监局批准使用的甲型H1N1流感疫苗适用于3岁以上人群。我国的这一疫苗只在3岁以上人群中开展了临床试验,还没有3岁以下儿童接种甲型H1N1流感疫苗安全性和有效性的数据。

甲型H1N1流感疫苗注射的部位和方法与季节性流感疫苗有什么不同?

接种甲型H1N1流感疫苗的注射部位和方法与接种季节性流感疫苗相同,都是上臂外侧三角肌,肌肉注射。

肾综合征患者是否可以接种甲型H1N1流感疫苗?

甲型H1N1流感疫苗的禁忌证为患急性疾病、严重慢性疾病、慢性疾病的急性发作期。因此,如肾综合征患者处于急性发作期或者程度较重则应禁止接种,病情轻微的应在临床医生指导下慎重决定。

对季节性流感疫苗过敏的人能否接种甲型H1N1流感疫苗?

不能。普通的季节性流感疫苗和甲型H1N1流感疫苗的制作工艺基本相同,因此对普通季节性流感疫苗过敏的人不能接种甲型H1N1流感疫苗。

制备季节性流感疫苗和甲型H1N1流感疫苗的过程,均需鸡胚培养、灭活、裂解、纯化等工艺,疫苗中不可避免地会残留微量的卵清蛋白、甲醛、裂解剂等物质,因此对疫苗任何成分过敏的人禁止接种甲型H1N1流感疫苗。

接种季节性流感疫苗和肺炎疫苗对甲型H1N1流感有预防效果吗?

目前尚无文献证明季节性流感疫苗能预防甲型H1N1流感。接种肺炎疫苗也不能预防甲型H1N1流感。

季节性流感疫苗、甲型H1N1流感疫苗和肺炎疫苗能同时接种吗?

目前市场上的季节性流感疫苗、甲型H1N1流感疫苗和肺炎疫苗均是灭活疫苗,相互间不会干扰免疫应答或增加副反应发生率,但不建议三种疫苗同时接种。如同时接种其中任何两种疫苗,应选择在不同的部位。如两种疫苗不能同时接种,应间隔至少14天。

(中国疾病预防控制中心供稿)



家有流感病人怎么办

流感在学龄前儿童中的发病率可达30%~40%,甚至更高。尤其是3岁以下婴幼儿,因语言表达能力较弱,容易忽视孩子的病情进展。流感还能引发肺炎、心肌炎、脑膜炎等并发症。所以,患者家属应从以下方面加以护理:

加强营养支持 1.宜选择的饮食:对于轻症能进食的患者,要多注意休息,多饮水。饮食上应清淡、少油,如菜汤、蛋汤、蛋羹、牛奶、白米粥、小米粥,配合蔬菜、榨菜或豆腐乳等小菜。多摄入富含维生素C、维生素E的食物,如西红柿、苹果、葡萄、枣、橘子、西瓜等。建议少量多餐。在食欲逐渐恢复后,可适当进食动物蛋白。2.应避免的饮食:油腻、味重、烟酒、咖啡、浓茶等辛辣刺激性的食物。

适当使用中成药 在当前医院人满为患的情况下,当家中出现流感样病人时,可选用以下治疗流感的中成药:

1.解表清热类:可选用连花清瘟胶囊、柴银口服液、银黄颗粒等。
2.清热解毒类:可选用双黄连口服液、清热解毒口服液或颗粒、鱼腥草注射液、双黄连粉针剂等。
3.清热开窍化痰类:可选用安宫牛黄丸或胶囊、清开灵口服液或胶囊、清开灵注射液、痰热清注射液等。
4.清热祛湿类:可选用藿香正气丸或胶囊、葛根芩连丸等。
5.止咳化痰平喘类:苦甘冲剂、痰热清注射液、喉散、祛痰灵等。
以上中成药也可适用于“甲流”病人。(蒋荣猛 李兴旺)

专家提醒:

寒流来袭,要做好自身防护以防流感

新华社济南11月10日电(记者王海鹰董春蕾)近日,一股强冷空气自北向南影响我国西北部和中西部大部地区,此次冷空气过程持续时间长、累计降温幅度大。疾控专家提醒,急剧的气温变化,公众更要做好自身防护,防控甲型H1N1流感。

山东省疾病预防控制中心传染病防治所副所长毕振旺说,强冷空气等天气变化使人们容易着凉,给病毒侵袭机体提供了可乘之机。同时,天气变冷使人们室内活动增加,室内通风可能变差,这些都在一定程度上增加了甲型H1N1流感传播的机会。毕振旺说,气温骤降,应继续提倡减少聚集性活动,尤其是室内活动。另外,如果出现发热,一定要及时休息,尽量避免外出。确需外出时,要带好口罩,避免将病毒传染给他人。

对于公众个体来讲,做好自身防护是预防甲型H1N1流感最重要的措施。首先,随着天气变冷,在保持工作和生活场所通风的同时,要注意保持室温以防着凉。毕振旺说,冬季来临,合理营养、充足睡眠、锻炼身体,提高自身对病毒和细菌的抵抗力,是最根本的预防办法。

毕振旺说,尽管甲型H1N1流感疫情形势严峻,但从目前掌握的情况看,甲型H1N1流感病例的临床表现相当温和,绝大多数病例症状轻微,大部分在一周之内即可痊愈。并且,无论是重症病例还是死亡病例所占的比例都相当低,并不比普通流感更严重,公众不必过分恐慌。

防“甲流”远离下列坏毛病

由于甲型H1N1流感病毒结构的特殊性,使得由此引发的流感防治工作异常艰巨。因此,增强人体的免疫力尤其显得重要。人们生活中的一些不良习惯可以降低免疫功能,应当努力纠正、克服。

开车时间过长 研究人员发现,每天都在开车,以车代步4个月以上的人,患病的几率可高出步行者4倍以上。

吸二手烟 美国一项调查表明,每年有30万名患上呼吸道感染的儿童疾病由二手烟引起,有3000名死于肺癌的人是受二手烟之害。因此,那些还不能戒烟的朋友,吸烟时要远离您的家人和孩子。

不吃早餐 不吃早餐会使整个上午的工作缺乏能量的支持。在神经、内分泌的调节下,机体会动用其组织、细胞中的脂蛋白和糖类,影响免疫细胞和免疫蛋白结构的维护和功能的发挥。还有研究认为,不吃早餐对身体的不良影响,在二三十年后的远期效应更明显。

饮食过精过细 食品过精过细,容易导致膳食失衡。

经常吃减肥药 一些加速脂肪代谢的减肥药会打乱机体内由糖和蛋白参与的正常三羧酸循环,而代谢紊乱会减少免疫细胞和免疫蛋白的生成。

滥用抗生素 没有针对性地滥用抗生

素,不仅可能导致体内菌种失调,使一些病菌产生耐药性,而且会降低机体免疫力。研究发现,一得感冒就用抗生素的人更容易患感冒。

精神压抑 精神压抑会影响内啡肽的生成,致使自然杀伤细胞减少、活力下降。

悲观丧气 有研究发现,在战争中失败者的伤口愈合比胜利者要困难得多。外科医生不愿给悲观厌世的病人动手术,因为这些人血液内的免疫蛋白功能低下,手术后特别容易发生并发症。

缺少友情 一项研究发现,有6个以上朋友的人比朋友少的人,抗击感冒能力强4倍。长期的孤独和焦虑会降低免疫细胞的活性。

缺乏幽默感 幽默会使人高兴、兴奋,让人减轻压力,可增加免疫细胞的数量,激发免疫细胞和免疫蛋白的活性,可以让人有效地抵御细菌和病毒的入侵。

睡眠不足 美国芝加哥大学的一项研究表明,每天睡眠不到4小时的人,血液中免疫蛋白的活性比睡7.5~8.5小时的人减少一半。

懒得洗手 一些公共用品,如公用电话、公交车扶手、门把手等常常沾有致病细菌和病毒。去过公共场所就应该洗手,而且要用肥皂洗手。(健康报)

中医推荐防流感保健操

专家日前向公众推荐了简单易行的防流感保健操

共有四节

1. 开天门
用双手大拇指内侧,从眉心推到发髻线,推一百次
可以动员阳气上升,提高免疫力

3. 揉太阳
双手顺时针揉太阳穴一百次

2. 推坎府
大拇指从眉心推到眉梢
可调整正气,增加免疫力

4. 揉鼻通
用双手大拇指交替揉鼻唇沟的上端
可缓解轻型感冒的鼻塞等症状,有通气作用

成人还可将夏枯草、桑叶、菊花三味中药各15克煎服,连续服用5天,也能有效预防流感



防控“甲流”早用药

“甲流”是流感大家族中的一个成员。在多数情况下,患者出现的症状与普通流感(也称季节性流感,简称“季流”)相似。但在少数情况下,病情可在48小时之内迅速恶化,患者可因病毒性肺炎而致呼吸衰竭,或因病毒性心肌炎而致心脏衰竭而发生死亡。据统计,目前我国“甲流”患者以儿童居多,但其中的重症患者不多;成年患者虽然不再居多,但其中的重症患者却已跃居首位。

早期、广泛地接种“甲流”疫苗

对于“甲流”病毒的监测显示,目前“甲流”病毒尚未发生变异。因此,建议大家早期、广泛地接种“甲流”疫苗。有些人惧怕接种“甲流”疫苗,主要是因为担心接种“甲流”疫苗后会出现副作用。其实,对于绝大多数人来说,接种“甲流”疫苗是安全的。

接种“甲流”疫苗可能会产生过敏反应。因此,正在发烧或患急性病的病人以及过敏体质者(例如对鸡蛋过敏或严重的青霉素过敏者等)不宜接种“甲流”疫苗。

“甲流”病人应尽早用药

对于“甲流”的治疗,主要是使用抗病毒制剂(即神经氨酸酶抑

制剂和M2离子通道抑制剂,如达菲、乐乐韦或金刚乙胺等),以抑制病毒从已感染的呼吸道上皮细胞中释放。

使用抗病毒制剂的时机为:1.症状初起48小时内给予治疗。临床资料显示,如果能在发现“甲流”患者后早期(发病后48小时内)使用乐乐韦,就能缩短病程,有效减少重症“甲流”病例的发生率。

2.对于患有基础性疾病,可增加罹患更为严重疾病风险的病人,应出现症状后尽快接受治疗,不必等待实验室结果。

3.重症或病情出现恶化的病人,即便开始用药的时间晚,也要给予治疗。

欧洲药监局(EMEA)在关于大流行事件的最新指南中指出,随着达菲(奥司他韦)的应用日益增多,耐药现象逐渐增加,特别是儿童。EMEA强调,病毒对乐乐韦(扎那米韦)的耐药极其罕见,有些对达菲耐药的毒株对扎那米韦仍然敏感。而联合使用乐乐韦或达菲加金刚乙胺进行治疗,要比单用达菲疗效更好。

(健康报)



钟南山建议 学生等易感人群优先接种甲流疫苗

新华社广州11月7日电(记者杨震毛一竹)接种甲型H1N1流感疫苗一直是人们关心的问题。记者7日采访呼吸疾病专家、中国工程院院士钟南山,他认为,在学校这一预防甲流的主要阵地接种疫苗非常必要,目前看来国内甲流疫苗的副作用很小。

钟南山说,原来我对接种甲流疫苗态度慎重,是因为当时只有23万人接种疫苗,还需要进一步观察有无副作用。“目前,我国大陆已有7个厂家生产甲流疫苗,接种疫苗的群体接近400万人,出现副作用的比例非常低,其中产生不良反应的有2~3百人,产生严重过敏反应者只有2人,副作用与普通流感疫苗相差无几。”

由于流感容易在人群聚集地带蔓延,钟南山认为,在学校里优先接种甲流疫苗是正确选择。他说,容易感染重症甲流的主要有两类人,一是此前患有基础性疾病;二是孩子、孕妇这一特殊群体。

针对近日香港首次在猪身上发现人类甲型H1N1流感病毒,钟南山说,加拿大、美国、欧洲都曾在猪身上发现甲流病毒,这些不能说明病毒有变异。但他认为,

如果在同一个地方,动物和人身上都有的甲型流感病毒,就需要提高警惕,尽量减少与鸡禽等动物接触。

秋冬季节来临,部分地区甲型H1N1流感病例明显增加。钟南山认为,北方地区甲流的第二波高峰已经到来,按照一般规律,南方地区明年一二月份也可能出现第二波高峰。

他说:“现在医院接到的70%以上的流感病例都是由甲型H1N1流感病毒引起的,绝大多数甲流患者的病情较轻,在学校的管理、通风、宣传方面做好工作,对重症病人加强救治就可以了。”同时,对离流感等其他类型的呼吸系统传染病也要小心提防,钟南山说,现在医院不仅检测患者是否患有甲流,对其他病毒也会进行检查。

钟南山还表示,甲流患者死亡的主要原因是病情很快发展到肺部或心脏。他说,假如病人高烧不退,呼吸困难,要及时送往医院尽早接受治疗。除肺部外,还要对心肌酶进行监测。病人如果一天之内高烧不退,应尽早用“达菲”。