

## 传播

流感主要通过空气飞沫传播。流感病毒存在于患者或隐性感染者的呼吸道分泌物中,通过说话、咳嗽和打喷嚏等方式喷出飞沫,散布在空气中,被易感人群吸入到呼吸道里,侵入其上皮细胞中,使其坏死、脱落,引起发病。另外流感还可以通过被病毒污染的物品等传播。

## 预防

除了可接种流感疫苗,还要保持良好的个人及环境卫生,双手接触呼吸道分泌物后(如打喷嚏后)应立即洗手,打喷嚏或咳嗽时应用手帕或纸巾掩住口鼻,避免飞沫污染他人;均衡饮食、适量运动,增强体质;睡眠充足,避免过度疲劳;保持室内空气新鲜;在流感高发期,尽量不到人多拥挤、空气污浊的场所。

## 天儿凉了 注意防流感

每年 10 月至次年 3 月为流感流行期。近一段时间,气温逐渐下降、气候干燥,出现发烧、咳嗽等感冒症状的患者有所增多。对此,疾控专家提醒公众通过注意个人卫生,勤洗手;注意休息,不要劳累,合理饮食、适当锻炼;发现流感可疑症状时及早就医等措施加强流感预防。

## 一些人群患流感后易出现严重并发症

说到症状,专家表示,流感临床表现为发热,可高达 38.8℃以上;头痛明显、浑身酸疼;畏冷;全身极度乏力出现早且明显,多伴有呼吸系统的症状,如流鼻涕和干咳。流感也可能引起腹泻和呕吐。流感还能加重潜在的疾病(如心肺疾患)或者引起继发细菌性肺炎或原发流感病毒性肺炎。老年人以及患有各种慢性病或者体质虚弱者患流感后很容易出现肺炎、支气管炎、心肌炎、心包炎等严重并发症,并可危及生命。

专家提醒,流感主要通过空气飞沫传播。流感病毒存在于患者或隐性感染者的呼吸道分泌物中,通过说话、咳嗽和打喷嚏等方式喷出飞沫,散布在空气中,被易感人群吸入到呼吸道里,侵入其上皮细胞中,使其坏死、脱落,引起发病。另外流感还可以通过被病毒污染的物品等传播。

流感典型的呼吸道症状和全身反应会造成患者的不适和痛苦。而且流感具有高度的传染性,其呼吸道传播的特点可造成大范围的爆发和流行。



对于体弱多病的老年人来讲,流感可引起肺炎和其他严重并发症;流感对儿童的危害较大,流感不仅会导致儿童发烧,出现气管炎、肺炎、中耳炎等病症,甚至会引发败血症,危及患儿生命。

## 护理好个人及环境卫生很重要

预防流感,专家建议,除了可接种流感疫苗,还可采取以下预防措施:

保持良好的个人及环境卫生,勤洗手,使用肥皂或洗手液并用流动水洗手。双手接触呼吸道分泌物后(如打喷嚏后)应立即洗手。打喷嚏或咳嗽时应用手帕或纸巾掩住口鼻,避免飞沫污染他人;均衡饮食、适量运动,增强体质;睡眠充足,避免过度疲劳;保持室内空

气新鲜;在流感高发期,尽量不到人多拥挤、空气污浊的场所。

据专家介绍,流感疫苗属于第二类疫苗,应遵循“知情同意、自愿自费”的接种原则。接种流感疫苗的最佳时机是在每年的流感季节开始前。在我国,特别是北方地区,每年 10 月到次年 3 月为流感流行季节,疫苗接种服务贯穿整个流感高发季节。接种时,要严格掌握疫苗剂型和适用人群的年龄范围。接种应严格按照《预防接种工作规范》进行操作。在实施接种前,应当告知受种者或者其监护人所接种疫苗的品种、作用、禁忌、不良反应以及注意事项,询问受种者的健康状况以及是否有接种禁忌等情况,并如实记录询问情况。

## 贴士

## 感冒后最主要的是休息

感冒是冬季最常见的疾病之一,但到目前为止,对于感冒还未找到特效的治疗药。因此,专家认为,治疗感冒的主要手段不是药物,而是休息。

感冒患者有发热或出现明显的咳嗽、浑身酸痛等症状时,应放下工作或学习,休息两三天,至热退及症状消失为止。休息期间应以卧床为主,也可在房间或庭院里散散步。每日应保持 10 小时睡眠。研究显示,在睡眠时,人体的免疫细胞能制造一种叫“胞壁酸”的特殊物质,这种物质不仅可以促进睡眠,而且还能增强人体的免疫功能,对感冒患者颇有好处。因此,若感冒时剧烈运动或睡眠减少,则体内的“胞壁酸”生成就会减少。这样,机体的抵抗力下降,病毒便会伺机繁殖,以致病期延长或并发其他疾病,如支气管炎、肺炎、心肌炎等。同时,感冒患者要注意多饮水,吃一些营养丰富且易消化的食物,身体才会很快地恢复健康。如已出现并发症,则必须及时就医。

## 常识

## 感冒和流感如何区别

我们平常说的感冒其实分为两类:普通感冒(伤风)和流感。

普通感冒是由病毒或细菌引起,多为散发,起病较慢,上呼吸道症状明显,全身症状较轻。这种感冒俗称伤风,

是以鼻咽部卡他症状(打喷嚏、流鼻涕)为主要表现。由流感病毒引起的感冒则为流行性感冒,主要分 3 种:单纯型流感、肺炎型流感、胃肠型流感。

感冒类型	普通感冒	流行感冒
头痛	偶尔会发生	头痛欲裂
身体酸痛	是	严重的身体疼痛
发烧	体温较低	体温较高
身体虚弱	是	虚弱到需要卧床休息
神疲倦	不一定	头几天会这样
胸闷	不会很严重	会变得很严重
咳嗽	不会很严重	会变得很严重
病程长短	3、5 日	病程较长

## 为什么要区分

因为症状和治法不一样。普通感冒一般症状相对于流感较轻,吃一些普通感冒药就能对付,如果没有其他并发症,即使不吃药过几天也能自愈。但流感可能同时合并细菌感染,表现为咳浓痰、发高烧,验血

显示白细胞高,此时不但要抗病毒,还须使用抗生素治疗。有的人患流感伴有频繁呕吐、拉肚子、不想吃饭,为避免脱水,吊针补充葡萄糖和电解质也是必要之举。

(刘伟)

## 一周 120 报告

数据来源:市卫生局 120 急救指挥中心  
采集时间:2014 年 10 月 17 日~23 日

出诊原因	人次
其他内科系统疾病	73
其他类别外伤	62
交通事故外伤	52
心血管系统疾病	25
酒精中毒	13
其他	10
脑血管系统疾病	4
妇、产科	4
药物中毒	2
呼吸系统疾病	1
其他五官科疾病	1
电击伤、溺水	1

一周提示:本周 120 急救共接诊 248 次。干燥的秋季,很多人都会觉得嘴唇发干,出现皲裂,因而就会不自觉地舔唇。秋天舔唇会适得其反,嘴唇的干燥症状反而会加重,甚至会导致唇部肿胀、结血痂,患上慢性唇炎。

医生建议,深秋季节,市民要及时补充足量水分,平时应该多吃新鲜蔬菜,以增加维生素的摄取。必要时可服用维生素 A 或 B,帮助嘴唇干裂愈合;要正确使用护唇膏,护唇膏应该是在嘴唇健康的时候使用,如果嘴唇已经开始脱皮,要停止使用;纠正舔唇、咬唇等不良习惯。如果唇部的皲裂、结血痂症状长期不愈,应及时到医院就诊,对症治疗。

(晚报记者 张志新 信息提供 耿清华)

## 一周病情报告

样本采集地:市中医院  
采集时间:2014 年 10 月 17 日~23 日

科别	门诊接诊总量(人次)
儿科	922
肝病科	842
脑病科	713
肺病科	737
妇、产科	577
皮肤科	525

温馨提示:秋天气温逐渐降低,空气中的水分也变少,秋燥容易给孩子带来口燥咽干、皮肤干燥、大便干结以及便秘等困扰。尤其是小儿便秘,一直困扰很多家长。小儿便秘的原因大多是由于饮食中缺乏碳水化合物、脂肪或水分摄入不足,蔬菜、水果等粗纤维进食太少所致。

医生提醒,每天要给宝宝及时补水,养成定时排便的习惯。宝宝便秘多与饮食相关,因此,防治小儿便秘,调整饮食结构是关键。家长应给宝宝多补充水分,注意蛋白质、碳水化合物和蔬菜类食物的合理搭配。此外,少数孩子便秘可因患先天性巨结肠、肛裂、肛门闭锁等疾病而引起,应及时去医院诊治。

(晚报记者 张志新 信息提供 姚娟)

## 种植牙

## 周口市德正口腔门诊部

刘杰彪,原市中心医院口腔科主任医师,现任周口市妇幼保健院业务院长。



- 专业特长:  
1. 种植牙  
2. 三叉神经痛  
3. 颌面外科手术  
4. 牙齿美容  
5. 难治性牙病

地址:周口市交通大道与文明路交叉口向北 200 米路西  
预约咨询电话:0394-8281120