

流感≠普通感冒,别再傻傻分不清

识流感 防流感 治流感

■ 本报记者 马珂 通讯员 许珂



—转眼寒风起,天气渐凉,流感高发季又将到来。
“我孩子先感冒,然后一家人都跟着感冒。”近期,海口市民刘女士和单位同事聊天讨论最多的话题就是“流感”。这种一个人感冒,全家被“撂倒”的情况,在流感高发季比较常见。
海南日报记者近日采访了省疾控中心以及海南省妇女儿童医学中心专家,教您如何防治流感。



预防流感小妙招

- 保持良好的呼吸道卫生习惯,咳嗽或打喷嚏时,用纸巾、毛巾等遮住口鼻。
- 勤洗手,尽量避免触摸眼睛、鼻或口。
- 确保环境清洁卫生,保持室内空气流通。
- 均衡饮食,适量运动,充足休息等。
- 避免近距离接触流感样症状患者,流感流行季节,尽量避免去人群聚集、通风性差的场所。
- 出现流感样症状(发热、咳嗽、咽痛等)后,患者应居家隔离观察,不帶病上班、上课;接触家庭成员时戴口罩,减少疾病传播。患者密切关注病情变化,一旦病情加重,要及时就医,就诊时患者及陪护人员要戴口罩,避免交叉感染。
- 学校等集体单位要落实晨检、因病缺勤登记制度,做好日常环境卫生消毒工作,发现流感样病例异常增多要及时报告当地疾病预防控制中心机构和教育行政部门。

流感和普通感冒有何区别?

省疾控中心急性传染病预防控制室主任邱丽介绍,普通感冒常常是由于受凉或鼻病毒、冠状病毒、细菌等病原引起的呼吸道疾病,传染性不强,季节性不明显,不发热或轻、中度热,无寒颤,发热持续1~2天,全身症状较轻,少见并发症。
流感是由流感病毒感染引起的急性呼吸道传染病,主要通过其近距离呼吸道飞沫传播,也可以通过口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触传播,在人群聚集的场所容易发生聚集性疫情。传染性强,有明显季节性(我省近年一般是11月~来年3月,个别年份持续至来年7月),多高热,可伴寒颤,发热持续3~5天,全身症状重,有头痛、全身肌肉酸痛、乏力等,可合并并发症。

哪些人容易得流感?

邱丽介绍,流感对人群普遍易感。重症流感主要发生在老年人、年幼儿童、孕产妇或有慢性基础疾病者等高危人群,亦可发生在一般人群。
下列人群感染流感病毒,较易发展为重症病例。
(1)年龄<5岁的儿童(年龄<2岁更易发生严重并发症);
(2)年龄≥65岁的老年人;
(3)伴有以下疾病或状况者:慢性呼吸系统疾病、心血管系统疾病(高血压除外)、肾病、肝病、血液系统疾病、神经系统及神经肌肉疾病、代谢及内分泌系统疾病、恶性肿瘤、免疫功能抑制等;
(4)肥胖者[体重指数(body mass index, BMI)大于30, BMI=体重(kg)/身高(m)²];
(5)妊娠及围产期妇女。

预防流感的有效手段是什么?

每年接种流感疫苗是预防流感最有效的手段,可以显著降低接种者罹患流感和发生严重并发症的风险。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,因此流感疫苗需要每年接种。
《中国流感疫苗预防接种指南(2019-2020年版)》推荐以下人群优先接种疫苗:(1)6-23月龄的婴幼儿;(2)2-5岁儿童;(3)60岁及以上老年人;(4)特定慢性病患者;(5)医务人员;(6)6月龄以下婴儿的家庭成员和看护人员;(7)孕妇或准备在流感季节怀孕的女性。
对于孕妇是否可以接种流感疫苗,海南省妇女儿童医学中心感染科主治医师吴守业表示,孕妇在孕期的任一阶段均可接种流感疫苗,而孕妇如果患了流感,也可以吃药治疗。

得了流感怎么办?

吴守业介绍,如果不小心患了流感,最好要到医院就诊,使用对应有效的抗病毒药,而且应该在出现症状48小时内尽早用药。对于普通感冒者来说,目前没有有效的抗病毒药物可以直接杀死病毒,只能依靠人体免疫系统,对病毒产生特异性免疫。因此感冒期间应该特别注意休息、多喝水、少吃辛辣的食物。
吴守业提醒,流感对于健康成人,一般只是发热、全身疼痛、显著乏力和轻度呼吸道症状,大部分不经治疗也可自行痊愈。但对于抵抗力差的婴幼儿、老年人和存在心肺基础疾病的患者,容易并发呼吸衰竭、急性坏死性脑病、脓毒性休克、多脏器功能不全等严重并发症。

这样做,让孩子远离蛀牙!

随着社会的发展,现代人们的饮食越发精细,加上儿童的饮食习惯,大多是吃含糖类食物而粗纤维食物比较少,食物残渣越容易附着在乳牙上,导致儿童患蛀牙的概率急剧增大。预防蛀牙,家长可以为孩子做以下两项预防措施:
窝沟封闭 窝沟封闭,顾名思义就是将牙面上的深窝沟用树脂或玻璃离子类材料封闭起来,防止细菌及其酸性代谢产物进入到窝沟内引起龋坏的一种龋病预防措施。是一种无痛、无创伤的方法,该技术在国际上已有50多年的使用历史。
六龄齿萌出阶段一般在4-12岁期间,儿童可在这个年龄段六龄牙萌出后通过窝沟封闭手段,预防龋齿保护牙齿,但已发生龋坏的牙齿再做窝

沟封闭已经没有任何意义。所以家长要正确认识窝沟封闭,注意孩子日常口腔保健,保持口腔卫生,适时做好窝沟封闭,定期检查。
涂氟 通过科学论证,氟化物能够有效地预防蛀牙。涂氟是指医生在每一颗牙齿表面涂上一定浓度的氟化物,相当于给牙齿涂了一层保护膜。儿童涂氟对孩子刚萌出的牙齿加强钙化,使它们变得坚固,可预防牙齿发生不完全钙化。另外,很多孩子对冷、热、酸产生敏感,涂氟后可防止牙本质发生敏感。
窝沟封闭和涂氟虽然都是预防蛀牙的最佳手段,但是日常刷牙的好习惯更为重要。家长们一定要树立良好的口腔保健意识,多关注孩子的牙齿健康,做到预防为主,防治结合。

呼气试验+胃镜可早筛胃癌

■ 本报记者 马珂

我国胃癌高发,但早期胃癌发现率不到10%,大部分病人发现时已中晚期,治疗效果大打折扣。“早期胃癌,通过内镜下粘膜剥离术治疗,5年以上生存率可以达到95%以上;而如果是晚期胃癌,5年以上的生存率不超过5%。”海南医学院第二附属医院消化内科主任杨维忠介绍。
“大家对胃癌筛查还不够重视,而且胃癌早期没有什么症状。”杨维忠称,早期胃癌即使有症状,也与一般的胃炎、胃溃疡等普通胃病症状相似,如恶心、呕吐、反酸等。
杨维忠称,胃癌的早期表现非常隐秘,最先可能仅有胃黏膜的颜色发生了一点变化,目前的CT、彩超等技术无法捕捉到如此细小的变化,而胃镜结合肉眼观察与病理学分析可以对早期胃癌、癌前病变做出准确判断。
不少胃病患者是“畏镜一族”,胃痛持久,就是不愿意去做一个胃镜,想着有什么其他的方法可以代



替。“现在呼气试验其实可以作为胃癌检查最前置的一关。”杨维忠表示,很多胃病发病都与幽门螺杆菌有关,“呼气试验”是检查者口服带标记的尿素胶囊后,如果胃中有幽门螺杆菌,其产生的尿素酶会将标记的尿素分解为二氧化碳和氨气,尿素中被标记的碳原子移至二氧化碳,二氧化碳经血液循环从肺排出体外,将排出的二氧化碳收集(吹气或呼气)。通过特定的仪器测量来自幽门螺杆菌分解产生的二氧化碳含量高低,即可判断胃内有无感染幽门螺杆菌。

胃癌患病高发人群有哪些?

幽门螺杆菌感染:幽门螺旋杆

菌感染与胃癌发生呈正相关性,感染幽门螺旋杆菌的人群发生胃癌的危险性是未感染人群的好几倍。
遗传因素:有胃癌家族史,罹患胃癌可能性比普通人群高2-3倍不等,有消化道肿瘤家族史也应重视。
饮食、生活习惯:长期吸烟、高盐饮食、常常吃腌熏煎烤炸食品、剩饭剩菜霉变食物等也与胃癌发生密切相关。还有吸烟,不仅限于胃癌,还增加其他恶性肿瘤发生的风险。
男性:男性发病率是女性的两倍。
年龄:大约75%的胃癌患者年龄在50岁以上,建议以40-45岁为胃癌筛查的起始年龄,如果有上述高危因素可提前筛查。
有肿瘤家族史:在两三代亲属中,有得过消化系统肿瘤或者其他肿瘤,这类人群要从30-35岁开始筛查。
慢性胃病:有胃溃疡、慢性萎缩性胃炎、慢性胃炎、幽门螺杆菌感染等慢性胃病。
不良嗜好:长期吸烟、饮酒,特别爱吃烫食、腌制和烧烤食物、高盐食物等不良生活习惯的人。

医生有话说

网售美牙仪隐患多 购买要谨慎

如今,口腔健康越来越受到人们的关注,但是不少人选择在网上购买各种牙齿美白的工具,在家美白牙齿。有些商家声称,只要在牙齿上涂一层凝胶并戴上泛蓝光的美牙仪,就能让牙齿变白。
事实上,网上售卖的美牙仪隐患很多,购买要谨慎。网上售卖的美牙仪在使用时虽和医院的冷光美白同理,是将美白剂涂抹在牙齿上,在美白仪器发出的冷光(蓝光)照射下,使过氧化氢与牙齿表面及深层的色素快速产生氧化还原反应,达到美白牙齿的效果。但由于网上卖的美牙仪产品缺乏监管,美白剂的成分和浓度得不到保证,再加上非专业的操作,会对牙齿和牙龈造成不可逆的伤害。
临床上进行牙齿冷光美白,美白剂一般采用过氧化氢和过氧化脲,其浓度和用量有严格要求。而一般家用的美白贴或者美白凝胶使用10%的过氧化脲,挥发之后会变成约6%的过氧化氢,与单纯使用过氧化氢相比更加安全稳定,造成牙齿敏感性的概率更小。但是,网上卖的冷光美白剂一般为非医用的美白剂,成分是过氧化氢,而且浓度得不到保证。浓度过低,美白效果不佳,保持的时间也会短;而如果浓度过高,牙釉质被腐蚀掉后,牙齿看起来会变白,但牙齿也会变得敏感脆弱,出现牙痛等症状。在接诊中,就有不少因私自用美牙仪后牙齿酸痛难忍的患者。
另外,专业医生在冷光美白操作前会进行一系列的防护措施。因为美白剂中的成分(过氧化氢)对牙龈有一定的伤害,在操作前医生会先用开口器将消费者嘴巴撑开,让牙面隔离唾液,避免美白剂沾到牙龈上,再将口腔黏膜保护起来,在牙龈上涂抹保护剂,避免造成伤害。网上卖的很多美牙仪只有美白凝胶,没有保护牙龈的涂料,操作步骤也简单不少,如此,会导致美白剂沾到牙龈上,对口腔软组织和牙龈造成伤害,严重时可能会造成牙龈萎缩。
供稿:海南口腔医院修复科副主任 曹香林
医生原科普文章投稿邮箱:
110796597@qq.com

冬季护肤 皮肤科专家来支招

■ 本报记者 侯赛

缺水、干燥、起皮、小细纹……一到冬季,很多女生的皮肤状态会变得更差,更令人心烦的是,脸上卡粉、起皮。要想在冬季远离干燥,从护肤品的选择、护肤的步骤到水温的控制都有讲究。冬季如何更好地护肤,海南省妇女儿童医学中心医学美容科主任王燕为大家支招。
王燕表示,干性皮肤在冬季很容易起皮干燥,缺水,严重的话还容易过敏,时间长了就会长一些小细纹,所以做好保湿工作非常重要。
1.使用洗面奶洁面。最好用温水洗脸,因为温水能够更好地将脸上的脏东西清理干净。
2.使用爽肤水。不少洗面奶会使面部的皮肤紧绷,这时拍上适量的爽肤水,会使紧绷的皮肤得到有效缓解,爽肤水会有补充皮肤水分的作用。
3.使用精华液,可以起到修复以及强力补水的作用。
4.使用乳液。冬季可外用油脂含量高且滋润型的乳液使用,可以加强保湿的力度,使皮肤更好地锁住内部水分,皮肤水分保持平衡不容易出现敏感肌肤,擦上粉底后也不会出现卡粉及起皮现象。
用什么样的水温洗脸最好?
1.洁面时水温以30℃为宜
2.洁面后用冷水洗脸
3.油性皮肤的人不宜用冷水

专题 | 海南省药品监督管理局用药安全月宣传(五)



自我药疗为何要有“六项注意”?

自我药疗是在没有医生或其他医务工作者指导的情况下,恰当地使用非处方药物,用以缓解轻度的、短期的症状及不适,或者用以治疗轻微的疾病。由此可见,自我药疗是自我保健的一项重要内容和方式。

为了正确运用自我药疗,进行自我药疗者需要注意以下几点:

- (1)选用非处方药首先要对症
购药之前应根据疾病的症状,结合自己掌握的医药知识,对疾病作出明确判断,也可向销售药品的专业人员咨询,以便准确选择药品。对于无法自我判断的疾病,则应及时到医院就诊。
- (2)要仔细阅读药品说明书
正规的药品说明书包括批准文号、药品名称、主要成分、药理作用与适应证、用法用量及不良反应、禁忌证等内容,可将其与自己的病症相对照,确认适用后方可使用,以免用

- 错药。
- (3)掌握正确的用法与用量
应遵照药品说明书,结合自己的性别、年龄、体重等因素,掌握用法、用量、次数、疗程,不可随意滥用。
- (4)正确对待药品不良反应
任何药物都有不良反应,非处方药物虽然较为安全,但也是相对而言的。用药过程中如果出现不良反应,应立即停药就医。
- (5)注意用药的时间和疗效
如止咳药、止痛药、解热药、胃肠药等药物如果服用了3~5天症状没

有明显改善,就必须上医院检查,以免耽误治疗。
(6)不要轻信偏方、秘方
有一些患者认为“祖传秘方”“偏方”是灵丹妙药,能药到病除便盲目服用,这是很危险的。首先所谓的“秘方”“偏方”鱼龙混杂,真假难辨,有的是“游医”杜撰的,有的以讹传讹,错误百出,如果按“秘方”“偏方”去治病,后患无穷。二是一些偏方或许真有效,但并非放之四海而皆准,以它们治病,成功率往往少于危险性。

就医时该向医生提供哪些情况?

为便于医师开具适宜您的处方,您应主动向医师提供一下情况:用药史、药物过敏史。就诊前是否用过药物及药物的疗效和不良反应等。有助于医师为您合理选药。
是否患有其他疾病,尤其是肝、肾疾病。因为肝、肾功能不好,对选药和用药均有影响。对其他疾病,如患有良性前列腺增生,要避免选可致尿潴留或致排尿困难的药物。
正在使用哪些药品。避免重复用药或引起不良的相互作用,致使降低疗效或增强毒副作用。
如果是女性患者,说明是否正处于生理特殊时期,如已怀孕或计划怀孕,或正在哺乳。医师

会选择对孕妇、胎儿或乳儿无影响的药品。
讲明所从事的职业。对于特殊职业的患者需要更换用药方案。最常见的是司机、高空作业人员等,不能选用可致嗜睡、眩晕、幻觉或视力模糊、辨色困难的药品。
认真听取医师的诊断结论和用药介绍。医师根据您的疾病介绍和所提供的情况,并结合自己的从医经验,为您确定治疗方案,选择适宜的药品、用法和剂量,可能与药品说明书有不一致之处,但是对您的疾病治疗是适宜的,您应按医师的意见办。这即是平常所说的“遵照医嘱用药”。