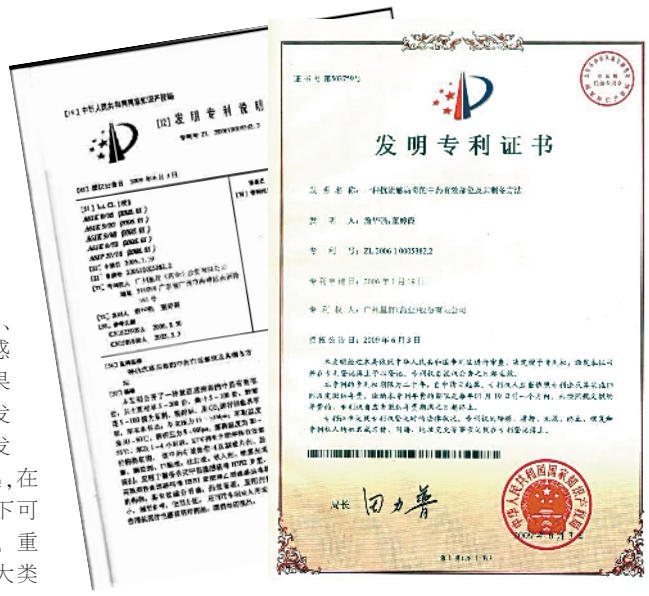
流感进入冬春高发期 流感可轻可重,须积极预防



12月22日冬至降临,近来每天的天气状况也犹如一个人的心情状态,时好时坏。今天可能晴空万里,短袖短裤,明天可能就风云突变,上穿羽绒、下穿棉裤。疾控专家指出,身处广东的朋友尤其需要注意多变的天气。广东省疾控中心日前通知称,广东省12月以来流感病毒活跃,进入冬春季高发期。

流感传染性强、传播速度快

专家介绍,流行性感冒(简称流感)是流感病毒引起的急性呼吸道感染,也是一种传染性强、传播速度快的疾病。其主要通过空气中的飞沫、人与人之间的接触或与被污染物品的接触传播。典型的临床症状是:急起高热、全身疼痛、显著乏力和轻度呼吸道症状。各种公共场合,由于人群密集、空间封闭等特点始终是各类传染病的重点防控场所,也是流感的重点防控场所。

流感也是感冒的一种,只是症状会更加严重。普通感冒是受到病毒所引起的呼吸道疾病,大多数患者是由病毒引起的,而且大多数是可以治愈。流感的起病迅速,严重时体温可达到40℃,发热并且寒战、畏寒,全身肌肉酸痛感,全身乏力、头痛、食欲减退等。也有一小部分人会出现咽喉疼痛、咳嗽鼻塞、流鼻涕,不过也有的患者会出现腹泻、呕吐、恶心等流感症状。

流感分轻重,表现也有不同

专家指出,流感的潜伏期通常为1-3天,临床症状以高热、乏力、头痛、全身酸痛等全身中毒症状重,但呼吸道症状较轻为主要表现。一般表现为急性起病,前驱期有乏力症状,很快出现高热(可达39℃-40℃)、畏寒、寒战、头痛、全身肌肉关节酸痛等全身中毒症状,但患者可伴或不伴流鼻涕、咽喉痛、干咳等局部症状。病程4-7天,少数患者咳嗽可能持续数周之久。

另外,流感分轻重,流感病毒还可导致肺炎。

一、轻型流感。病情较轻,全身症状与呼吸道症状均很轻。

二、典型流感。可表现为畏寒、发热、体温可高达39℃-40℃,同时患者感到头痛、全身酸痛、软弱无力,还伴随着眼睛干涩、喉咙干燥、轻微的喉咙痛。

三、流感病毒肺炎,即流感病毒性肺炎。24小时内病情迅速加重,表现为高热、乏力、烦躁、剧咳、呼吸困难、发绀,可有血痰、双肺密布湿性啰音和脉快细弱,病死率很高。

四、中毒性流感。以中枢神经系统及心血管系统损害为特征,表现为高热不退、谵妄、惊厥、脑膜刺激征等脑膜炎症状。

重度小儿流感常见肺炎型和肌炎型

小儿流感也有轻重,危害小儿健康。专家指出,流感可引起高烧不退,时间长会导致小孩神志不清、脱水、惊厥等症状;流感会诱发剧烈咳嗽,如果未能及时医治,会诱发肺炎、支气管炎等并发症;流感是由病毒引起,在小孩子免疫力低情况下可以迅速轻度转为重度。重度小儿肺炎主要有两大类型:

一是肺炎型流感。起病初与典型流感症状类似,但1-3天后病情迅速加重,出现高热、咳嗽、胸痛,严重者可出现呼吸衰竭及心、肝、肾等多器官衰竭,抗生素治疗无效。这类流感多发生在老年人、婴幼儿、慢性病患者及免疫力低下者,在病程5-10天内发生呼吸循环衰竭,危及生命,治疗难度极大,死亡率较高。

二是肌炎型肺炎,仅发生在儿童患者。症状有肌肉疼痛、压痛、肌无力,尿液呈茶色或深红色,化验显示血清肌酸激酶、肌红蛋白升高,这些都提示有横纹肌溶解。

预防流感可接种疫苗、注意卫生等

一、接种疫苗。首先预防流感最有效的方法就是接种疫苗,接种疫苗一般建议在每年的10月底完成接种,因为接种两周后才产生有效抗体。

二、注意手卫生。所谓注意手卫生,除了你定期洗手,还要避免用手去接触颜面、口唇。

三、避免去人多的场所。去人群比较聚集的地方最好戴上口罩,尽量避免在流感的流行季节或爆发季节去人多的场所,尤其是大型超市、电影院、医院等。

四、多参加户外运动。平时要做好个人防护,日常生活中要多运动,如爬山、跑步、游泳等,增强体质。

五、多吃蔬菜水果。在流感季节尽量不要吃煎炸热气上火的东西,以防呼吸道抵抗力下降,尽量多吃蔬菜水果。

六、服用预防用药。流感前的预防用药有不少,如星群夏桑菊颗粒等,其已获中国防治流感、禽流感专利,被誉为"中药达菲"。白云山星群是夏桑菊颗粒的原研单位、药典标准制定者。专家提醒,流感来临前要早做准备,早预防、少发生,应对及时,有备无患。

(梁喻)