

新冠叠加流感,家中老小如何防护?

时下,新冠病毒和入冬后的流感病毒正叠加流行,流感感染率已经高达8%,医生提醒,当流感碰上新冠,有严重症状的更不容拖延。

老人、儿童免疫力相对较低,新冠肺炎疫情防控措施调整之后,如何做好防护、预防感染病毒?昨日,中山大学附属第一医院多位专家接受记者采访进行了解答。

■采写:新快报记者 黎秋玲 通讯员 彭福祥 梁嘉韵

儿童

高热3天不退等情况 需及时就医

“时下除了新冠病毒,还需防流感等疾病。”中山大学附属第一医院儿科一科副主任岳智慧提醒市民,需将感冒、流感、新冠病毒导致的症状进行区分,若是感染流感,也是会威胁生命的。

她解释说,感冒病毒四季都有,季节性不明显,以局部症状为主,常有鼻塞、流鼻涕、打喷嚏的症状,发烧常为低-中度,基本3天左右可自愈,全身症状如肌肉疼痛、乏力等较轻。

流感则有明显季节性和流行病学史,时下正是流行季,一般全身症状比较重,如高热,发热时间也较长,伴肌肉疼痛、乏力、头痛、胃口欠佳等。“有些小朋友会说全身好像被人打过那么痛,除了上呼吸道表现,严重患者还会合并肺炎、心肌炎、流感相关性脑病等,可能威胁生命。”因此,她提醒市民,如果孩子得了流感,首先,家里做好通风,给孩子吃容易消化的食物,多喝水、多休息,高热时给予退热处理,密切观察孩子的具体情况。

她特别提到,以下容易出现重症的情况要特别注意:如孩子5岁以下(尤其2岁以下);或者孩子原有基础疾病(如肾病、心脏病、肝病、免疫低下及肿瘤等);或孩子明显精神不好、呼吸困难、持续胸痛,吃不下东西、严重腹泻或者高热3天不退等,需及时到医院诊治。

新型冠状病毒肺炎导致的症状以发热、干咳、乏力为主,少数伴有鼻塞、流涕、腹泻、呕吐等症状。其疑似病例的诊断非常依靠流行病学史,因此建议患者如实提供病史,并及时做核酸或抗原检测。

这样做可为孩子 建立免疫力

儿科副主任沈振宇支招说,预防孩子感染新冠、流感等病毒,关键是要为孩子建立适宜的免疫力,可从吃、睡、玩、想这四个方面来进行。

吃方面讲求食物多样化,营养均衡;同时保证充足睡眠,早睡早起。玩方面,就是让孩子在户外、阳光下尽情运动、玩耍。另外,制定个性化运动计划,譬如说哮喘的患者会推荐游泳,跳绳则可以长高。总体是多户外玩,接受阳光、新鲜空气。

注意表现在躯体上的 心理问题

“家长平时要多观察和引导孩子的心理健康。”沈振宇特别提到,时下孩子们主要以居家学习为主,门诊遇到许多孩子有拔眉毛、拔指甲等行为,还会喊肚子疼、头疼、整夜不睡觉等情况,仔细追究,实际上有不少孩子是将心理上不适表现在躯体上,甚至已经达到了焦虑的状态。“观察到这些现象,建议家长及时带孩子寻求心理科医生、心理咨询医生的帮助。老年人也一样,要做恰当的心理疏导。”

老人

普通市民家里无须备氧气机呼吸机

因为新冠病毒重症会导致呼吸困难,有的市民会咨询,需要在家里备氧气机、呼吸机吗?

对此,呼吸与危重症医学科主任郭禹标医生表示,大多数情况下,奥密克戎病毒造成的病情都是无症状和轻症,重症全广东仅有几例。“重症才会影响呼吸导致缺氧,一般情况下,我们市民是不需要配备氧气机、呼吸机的。”

老人预防新冠的最好手段是接种疫苗

郭禹标医生表示,疫情下的戴口罩、保持社交距离等一些常规防护还是必要的;有高血压、冠心病、糖尿病、慢阻肺等慢病的老人,要控制好病情,比如说,控制好血压、血糖,这是提高免疫力、防范病毒感染的一个关键。“宿主的免疫功能不好、高龄,是感染

新冠病毒、也是重症的一个危险因素。”他提醒说。

但他进一步指出,有慢阻肺、肺纤维化的老年人,没有疫情之时,医生也会建议家中备氧气机、呼吸机,疫情当下,也非常有必要备好并定期做好机器的维护和更新。药物也一样,有高血压、糖尿病、冠心病等慢性基础疾病

新冠病毒,也是重症的一个危险因素。”他提醒说。

他特别提醒老人,要接种疫苗。很多患有慢病的老人会担忧,是否适宜打疫苗?“我认为,在基础疾病控制良好和医生的指导下,打疫苗是安全的。但前提一定是要管理好自己的慢病,尤其是

的老人应当坚持按医嘱服药,备足药物。目前各大医院都开通了网络医院,可以通过医院“云诊室”等平台,备够1-3个月的药量。至于市民家中小药箱,他认为可以备些退热的、普通感冒药物。“该备的,没有疫情也要备,但市民没有必要因为疫情额外去备药,平常心对待。”

有呼吸系统慢病的老人。”

他也坦言,有些市民确实也是不适合接种疫苗,比如有自身免疫病如红斑狼疮、风湿关节炎在服用激素药物、免疫抑制剂,因患恶性肿瘤的在接受放疗和/或免疫治疗等情况,应当咨询医生听从安排。

感染新冠病毒后仍建议接种疫苗

老年医学科主任何文表示,一般急性感染期不建议接种,症状缓解后可以再接种。

因此,即使感染过新冠病毒,医生还是建议继续接种疫苗的。

“我关注到一个数据,广州80岁以上老年人接种新冠疫苗第一针仅50%多,这个比例太低了,目前这种形势,要加快推进老年人疫苗接种。国内外目前很多资料都表明,老年人接种疫苗是

比较安全,效果也是非常好的。接种两针以上的老人,能够降低80%以上的重症、死亡率。”何文呼吁老年人更应积极接种疫苗。

同时,他建议老人、儿童少聚集,出门戴口罩,回家勤洗手,保持房间通风,个人防护不能放松。他提醒老人,不要因为害怕感染病毒天天宅家而忽视运动。这时期,更应该保持健康生活方式,合理膳食,注意保

暖,适量运动。“WHO推荐每周运动量中等强度运动(快走速度>4.8千米/小时)150分钟以上。如果老人出现了焦虑等不良情绪,自己调节效果不好时,建议看医生,必要时吃一些抗焦虑、调整睡眠的药物,保证吃好睡好,免疫力才会好。”

流感高发 严重不适要就医

郭禹标医生透露,时下,新冠病毒和流感病毒正叠加流行,日前疾控中心的数据显示,流感感染率已经高达8%,当流感碰上新冠,病情严重的更不容拖延。

“流感也是会致死的,甚至导致的后果比目前奥密克戎病毒更严重。”他提醒,若发高烧连续三天以上、有咯血等症状,最好去发热门诊,搞清楚究竟是流感,还是新冠病毒或是其他的细菌感染性病原菌所致的肺炎等。新冠病毒很少会造成咯血,除非重症合并肺血管栓塞或肺泡出血,但重症时会出现呼吸困难、嘴唇发黑紫绀等,无论如何,这些严重情况需及时就医,切不可自行处理,以免延误病情。

■广州家长带着女儿接种新冠疫苗。
新快报记者 郭思杰/摄

