

流感进入高发期！如何有效应对？

今年10月以来,我国多地流感呈上升趋势,以甲型H3N2亚型为主。我县的监测数据显示,12月份,我县流感发病人数比去年同期明显上升,也以甲型H3N2亚型为主。

一、什么是流感？

流感是流行性感冒的简称,与通常所说的感冒不同,它特指由流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病。当前流行的季节性流感病毒包括甲型H3N2亚型、甲型H1N1亚型和乙型Victoria系。

二、得了流感主要有哪些症状？

流感主要表现为发热、头痛、全身不适,体温可达39~40℃,儿童的发热程度通常高于成人。可有畏寒、寒战,全身肌肉关节酸疼、乏力等全身症状明显,伴有食欲减退。常有咽痛、咳嗽,可有鼻塞、流涕、胸骨后不适、颜面潮红、眼结膜充血等。

三、流感通过什么途径传播？

流感的传播途径主要是以呼吸道飞沫传播为主,其次也可经口腔、鼻腔黏膜等直接或间接接触传播,比如手触碰被病毒污染的物品,又接触口鼻也可引起感染。

四、哪些人容易得流感？

人群普遍对流感病毒易感,大多数为自限性。部分人群感染后出现严重并发症的风险较高,包括60岁及以上老人、5岁以下儿童、孕妇以及患有基础性疾病的患者等。

五、为什么儿童更容易感染流感？

第一,学校、托幼机构为集体场所,儿童在集体场所中聚集、接触密切,一旦有流感病例,很容易就导致疾病的传播,出现更多病例;第二,儿童自然感染流感病毒



或疫苗接种少,体内预存免疫力弱,对流感病毒的交叉保护作用较弱;第三,儿童自身呼吸道较成人发育可能没那么健全,且自身免疫系统处于发育状态,容易受到流感等呼吸道病毒的侵袭并出现症状。

六、如何有效预防流感？

1. 每年接种流感疫苗

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。以感染流感之后可能出现重症风险更高的高风险人群——老年人来说,接种流感疫苗可以有效减少流感的发病,同时还可以降低流感相关并发症的发生率。对于儿童和在校学生这种重点人群来说,流感疫苗接种可以预防或者减少流感的发病。另外,接种疫苗还可以降低学生由于罹患流感而导致的缺勤缺课率。

2. 良好卫生习惯和健康生

活方式

流感疫苗一般在接种两周后会产生保护作用,但是由于呼吸道疾病容易传播,因此,要养成良好的个人卫生习惯和健康的生活方式,降低呼吸道感染病的感染风险。具体包括:

一是要科学佩戴口罩。

如果前往环境密闭、人群密集的场所,乘坐公共交通工具或者去医院就诊时,建议佩戴口罩,并注意及时更换。

二是要养成良好的个人卫生习惯。

咳嗽或者打喷嚏的时候,要用纸巾或者毛巾等遮住口鼻。在接触电梯按钮、门把手等公共设施后,以及咳嗽或者打喷嚏后,要及时洗手或者进行手消毒。

三是要养成健康的生活方式。

在日常生活中,要保持充足的睡眠、充分的营养、适当的体育锻炼,以增强身体素质,提高机体的免疫

力。日常还需要注意保持家庭和工作场所的环境清洁,并定期开窗通风。

七、得了流感该怎么办？

1. 在感染流感后要及时就医,抗病毒治疗原则上越快越好,在48小时之内最佳,应严格在医生指导下用药。流感无并发症者病程呈自限性,一般采取对症治疗减轻症状为主,但少数患者可发展为肺炎等,甚至快速进展成重症。

2. 流感患者除了及时治疗外,应充分休息,保证睡眠,多喝水。注意饮食,宜清淡,忌辛辣、油腻,禁饮酒,宜食富含蛋白质、易消化的食物,多吃水果和蔬菜,均衡饮食。

3. 家庭成员出现流感患者时,要尽量避免相互接触,尤其是家中有老年人与慢性病患者时。当家长带有流感症状的患儿去医院就诊时,应同时做好患儿及自身的防护(如戴口罩),避免交叉感染。

今年已经感染过甲流 还需要接种流感疫苗吗？

如果已经出现了流感样症状,但没有确诊是否是流感,在自行痊愈后,建议继续接种流感疫苗。哪怕已经确诊是甲流,也还是建议接种流感疫苗。主要原因有:

一是呼吸道感染的症状不具特异性,多种病原感染可能都会出现发热、头痛等流感样的症状。但是出现这些症状,并不一定是感染流感病毒,也可能感染了其他病原体,最常见就是普通感冒。

二是流感病毒有多个型别和亚型可以引起流行,流感疫苗覆盖了多种不同型别和亚型的多价疫苗。如果感染了某种型别的流感后接种疫苗,其中包含了其他型别的流感成分,依然能够发挥预防该型别流感的作用。

三是在同一个流行季,通常是由不同的型别和亚型共同流行的。比如,目前主要是以甲型H3N2亚型为主。其次是乙

型流感,既往也出现过在一个流行季,流行优势型株由一种型别逐渐转化为另一种型别的情况。

即使近期出现过流感的感冒症状,痊愈后还建议尽快接种流感疫苗,以感染流感之后可能出现重症风险更高的高风险人群——老年人来说,接种流感疫苗可以有效减少流感的发病,同时还可以降低流感相关并发症的发生率。对于儿童和在校学生这种重点人群来说,流感疫苗接种可以预防或者减少流感的发病。另外,接种疫苗还可以降低学生由于罹患流感而导致的缺勤缺课率。

流感疫苗一般在接种两周后会产生保护作用,但是由于呼吸道疾病容易传播,因此,除了每年接种流感疫苗外,要养成良好的个人卫生习惯和健康的生活方式,降低呼吸道疾病的感染风险。

预防呼吸道传染病公众佩戴口罩指引 (2023年版节选)

科学佩戴口罩是预防呼吸道传染病的有效措施。

应佩戴口罩的情形或场景

1. 新冠病毒感染、流感、肺炎支原体感染、呼吸道合胞病毒感染等呼吸道传染病感染者前往室内公共场所或与他人近距离接触(距离小于1米,下同)时。
2. 出现发热、咳嗽、流涕、咽痛、肌肉酸痛、乏力等呼吸道传染病症状者前往室内公共场所或与他人近距离接触时。
3. 前往医疗机构就诊、陪诊、陪护、探视时。
4. 呼吸道传染病高发期间,外来人员进入养老机构、社会福利机构、托幼机构等脆弱人群集中场所时。

5. 呼吸道传染病高发期间,养老机构、社会福利机构、托幼机构、学校等重点机构的医护、餐饮、保洁、保安等公共服务人员工作期间。

建议佩戴口罩的情形或场景

1. 呼吸道传染病高发期间,乘坐飞机、火车、长途车、轮船、地铁、公交车等公共交通工具时。
2. 呼吸道传染病高发期间,进入超市、影剧院、客运车站、厢式电梯等环境密闭、人员密集场所时。
3. 呼吸道传染病高发期间,老年人、慢性基础疾病患者、孕妇等前往室内公共场所时。
4. 与出现呼吸道传染病症状者共同学习、生活或工作期间。

《成人高脂血症食养指南》发布

这些食养原则和建议值得了解

“三高”,即高血压、高血糖、高血脂。“三高”人群的日常饮食该如何安排?今年5月,国家卫生健康委制定发布了多个“食养指南”,为各类慢性病人提供食养建议。今天,请大家再次来学习一下《成人高脂血症食养指南(2023年版)》(以下简称《指南》)中的重点内容吧!

《指南》对高脂血症人群的日常食养提出8条原则和建议:吃动平衡,保持健康体重;调控脂肪,少油烹饪;食物多样,蛋白质和膳食纤维摄入充足;少盐控糖,戒烟限酒;因人而异,辨证施膳;因时制宜,分季调理;因地制宜,合理搭配;科学食养,适量食用食药物质。

吃动平衡 保持健康体重

高脂血症人群在满足每日必需营养需要的基础上,通过改善膳食结构,控制能量摄入,维持健康体重,减少体脂含量,有利于血脂控制;尤其对于超重和肥胖人群应通过控制能量摄入以减重,每天可减少300~500kcal(卡路里,热量单位)的能量摄入。

高脂血症人群,除部分不宜进行运动人群外,无论是否肥胖,建议每周5~7次体育锻炼或身体活动,每次30分钟中等及以上强度身体运动,包括快走、跑步、游泳、爬山和球类运动等,每天锻炼至少消耗200kcal。

调控脂肪 少油烹饪

限制总脂肪、饱和脂肪、胆固醇和反式脂肪酸的摄入,是防治高脂血症和动脉粥样硬化性心血管病的重要措施。

脂肪摄入量以占总能量20%~25%为宜。以成年人每日能量摄入1800~2000kcal为例,相当于全天各种食物来源的脂肪摄入量(包括烹调油、动物性食品及坚果等食物

中的油脂)在40~55g之间,每日烹调油应不超过25g。

一是饱和脂肪摄入量应少于总能量的10%。高胆固醇血症者应降低饱和脂肪摄入量,使其低于总能量的7%。

二是少吃富含胆固醇的食物,如动物脑和动物内脏等。高脂血症人群胆固醇每日摄入量应少于300mg,而高胆固醇血症者每日胆固醇摄入量应少于200mg。

三是反式脂肪酸摄入量应低于总能量的1%,即每天不宜超过2g,减少或避免食用部分氢化植物油等含有反式脂肪酸的食物。

四是适当增加不饱和脂肪酸的摄入,特别是富含n-3系列多不饱和脂肪酸的食物。

高脂血症人群食物制作应选择少油烹饪方式,减少食品过度加工,少用油炸、油煎等多油烹饪方法,多选择蒸、煮等方式。

食物多样 蛋白质和膳食纤维摄入充足

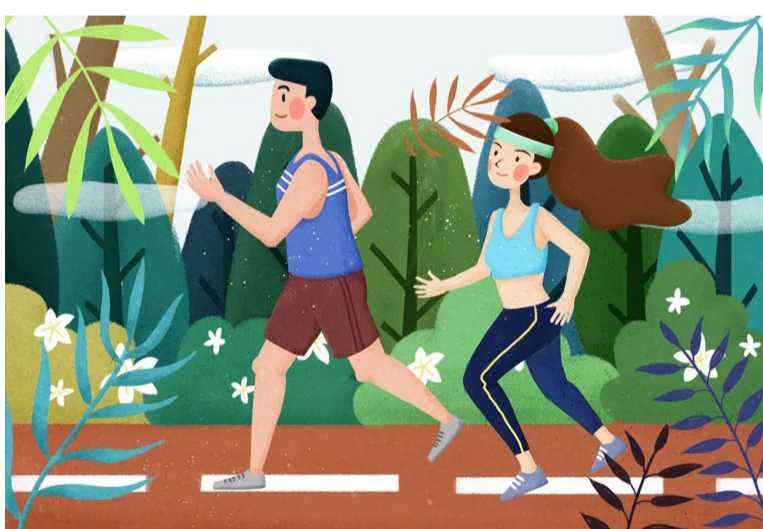
在控制总能量及脂肪的基础上,选择食物多样的平衡膳食模式,食物每天应不少于12种,每周不少于25种。

在主食中应适当控制精白米面摄入,适量多吃含膳食纤维丰富的食物,如全谷物、杂豆类、蔬菜等。

膳食纤维在肠道与胆酸结合,可减少脂类的吸收,从而降低血胆固醇水平。同时,高膳食纤维可降低血糖水平,提高人体胰岛素敏感性,有利于脂代谢的调节。

推荐每日膳食中包含25~40g膳食纤维(其中7~13g水溶性膳食纤维)。多食新鲜蔬菜,推荐每日摄入500g,深色蔬菜应当占一半以上。新鲜水果每日推荐摄入200~350g。

蛋白质摄入应充足。动物蛋白摄入可适当选择脂肪含量较低的鱼



虾类、去皮禽肉、瘦肉等;奶类可选择脱脂或低脂牛奶等。应提高大豆蛋白等植物性蛋白质的摄入,每天摄入含25g大豆蛋白的食品,可降低发生心血管疾病的风险。

少盐控糖 戒烟限酒

高脂血症人群要控制盐和糖的摄入量。培养清淡口味,食盐用量每日不宜超过5g。同时,少吃酱油、鸡精、味精、咸菜、咸肉、酱菜等高盐食品。限制单糖和双糖的摄入,少吃甜食,添加糖摄入不应超过总能量的10%,肥胖和高甘油三酯血症者添加糖摄入应更低。

高脂血症人群要戒烟限酒,培养健康生活习惯。完全戒烟和有效避免吸入二手烟,有利于预防动脉粥样硬化性心血管疾病,并改善高密度脂蛋白胆固醇水平。

鸭肉、鱼类、兔肉、小麦、绿豆、豆腐及时令蔬菜瓜果。

长夏乃夏秋之交,天气升腾,气候潮湿,故长夏主湿。膳食应以清利湿热、健运脾胃为主。长夏所食之物应清淡,少油腻,要以温食为主。适当食用健脾化湿作用的食药物质,如橘皮、薏苡仁、白扁豆、赤小豆、莱菔子等。

秋季,气候萧条,燥胜干。秋季膳食当以滋阴润肺为主,可适当食用具有滋阴作用的食药物质,如桑椹、黑芝麻、乌梅、百合等。秋燥易伤津耗液,故秋天应少吃辛辣、煎炸、油腻及热性食物。

冬季,天寒地冻,万物收藏。冬月食养重在散寒邪,补肾阳,可适当食用羊肉等性质偏温的食物,以及具有滋阴补肾作用的食药物质,如枸杞子、黄精、山茱萸等。冬天应忌食生冷之物,以防阳伤而生寒。

因地制宜 合理搭配

受不同地区气候、环境影响,居民膳食习惯、生理特征存在差异,根据地域调整膳食,对人体健康具有重要作用。

北方地区(温带季风气候)主要指东北地区、华北地区、华中大部分地区,此地区高脂血症人群中中医体质主要涉及痰湿质、湿热质、血瘀质。

建议北方地区高脂血症人群多食新鲜蔬果、鱼虾类、奶类、豆类,控制油、盐摄入量,减少腌渍蔬菜的摄入;同时可适当食用具有祛湿、化痰的食药物质,如橘皮、薏苡仁、白扁豆、赤小豆、莱菔子、山楂、桃仁、沙棘等。

南方地区(亚热带季风气候)包括长江中下游,南部沿海和西南大部分地区,此地区高脂血症人群中中医体质主要涉及痰湿质、湿热质、气虚质。

建议该地区高脂血症人群控制油、盐摄入量,适量增加粗粮摄入,如紫薯、玉米、黑米、大麦、青稞等;

同时可适当食用具有祛湿化痰、益气健脾作用的食药物质,如人参、白扁豆、薏苡仁、山药、大枣、麦芽、茯苓等。

西北地区(温带大陆性气候)高脂血症人群中中医体质主要涉及阴虚质和痰湿质。

建议西北地区高脂血症人群在蛋白质摄入充足的条件下,适当减少牛羊肉的食用(可由去皮禽肉、鱼、虾、蛋等代替);多食蔬菜和水果;同时可适当食用具有滋补肝肾阴津作用的食药物质,如枸杞子、桑椹、菊花、黑芝麻、百合、乌梅、决明子等。

青藏地区(高原山地气候)高脂血症人群中中医体质主要涉及阴虚质、痰血质、痰湿质,该地区居民日常膳食的主要构成有糌粑、大米、面粉、青稞、肉类和奶类。

建议该地区高脂血症人群多食用去皮禽肉、鱼等动物蛋白,并补充优质的植物蛋白,如大豆蛋白等,同时增加蔬菜水果的摄入。

科学食养 适量食用食药物质

对于高脂血症人群,可通过看标签来选择适合的食物,满足营养需求,例如通过看营养标签选择脂肪含量低的食物,同时了解食品中能量和相关营养成分的含量,包括碳水化合物、蛋白质、膳食纤维以及钠等,做到科学合理选择。

可适当多吃富含植物甾醇、多糖等植物化学物的食物,如大豆、洋葱、香菇以及深色蔬果等,每日可摄入2g左右植物甾醇。

一些食药物质能调节血脂水平,高脂血症人群适量食用,可以起到辅助降低血脂的作用。食药物质及新食品原料食用量应符合相关要求。已知对某种食药物质过敏者,正在服用某些药物与食药物质有禁忌时,应在医师、执业药师及营养师等专业人员指导下使用。