

# 流感多发季,做好防护很重要

——对话区疾控中心急传科副科长、副主任医师张炜

本报记者 李晓倩 通讯员 王梅

## 专家档案

姓名:张炜  
职务:姜堰区疾病预防控制中心急传科副科长  
专长:具有丰富的各类呼吸道、肠道等急性传染病疫情防控经验。

成就:姜堰区“321 青年拔尖人才培养工程”培养对象,“新冠肺炎防控”专家组成员;从事传染病预防控制工作十余年,参与非典、猪链球菌病、禽流感、甲型流感、手足口病等多起疫情的防控处置工作;在省级和国家级核心期刊发表论文7篇。



李晓倩 摄

秋冬季节是流行性感冒(以下简称流感)的多发季节,正确认识流感,做好个人防护十分重要。日前,记者采访了区疾控中心急传科副科长、副主任医师张炜,请他介绍流感的预防知识。

记者:什么是流感?

张炜:流感是由甲、乙、丙三型流感病毒分别引起的急性呼吸道传染病。甲型流感病毒常以流行形式出现,引起世界性流感大流行。乙型流感病毒常常引起流感局部暴发。丙型流感病毒主要以散在形式出现,一般不引起流感流行。人患流感后能产生获得性免疫,但流感病毒很快会发生抗原性变异从而逃逸宿主免疫。人的一生可能会多次感染相同和(或)不同型别的流感病毒。

记者:流感的发生一般呈现什么特点?

张炜:流感是全球分布的,姜堰地区呈现秋冬季节流行,主要时间是从11月份中下旬开始,到第二年1月份,最多到三四月份。12、1、2月

是高发期,这是它的一个特点。

流感和其他呼吸道传染病有非常类似的地方,第一,人们在冬天冷环境刺激下,由于屏障容易破坏,所以比较容易感染;第二,作为病毒来看,它比较适应人的环境;第三,冬季人们在室内活动密集程度要多一些,这样的话,传播机会就会大一些。

记者:流感与普通感冒有什么区别?

张炜:完全从临床症状来看,不太容易自己判断。但是从群体层面来看,有以下特点:

1.流感往往要比普通感冒症状重。普通感冒表现不发烧或者有些低烧,鼻子堵、流鼻涕、嗓子疼,上呼吸道感染比较多。流感通常急性起病,发热(高热可达39-40℃),呼吸道症状可出现咽痛、咳嗽、鼻塞、流涕等,全身症状明显,如头痛、肌痛、乏力等。

2.流感传染性强。普通感冒可能也有一些传播,但是不会像流感的传染性那么强。如果一个人得流

感,周边会影响到几个人或更多人。如果出现上述特点,尤其是在流感流行季节,可能是感染流感病毒所致。但由于流感的症状、体征缺乏特异性,易与普通感冒和其他上呼吸道感染相混淆,所以流感需要实验室检测来确诊。检测方法包括核酸检测、病毒分离培养、抗原检测和血清学检测。

记者:哪些人易患流感?可采取哪些预防措施呢?

张炜:人群对流感病毒普遍易感。5岁以下儿童、65岁及以上老年人、孕妇以及患有哮喘、糖尿病、心脏病等慢性基础性疾病的人群为流感预防重点人群。

预防流感可采取下列措施:

1.接种流感疫苗是目前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;上述重点人群更应提前接种流感疫苗。

2.个人日常防护。保持室内通风;平时注意良好的个人卫生习惯,

包括:勤洗手,不用手触碰眼、口、鼻;在流感流行季节,尽量避免去人群聚集场所;家庭成员出现流感患者时,尽量避免近距离接触等。

3.饮食清淡。高脂肪、高蛋白、高糖饮食会降低人体免疫力,饮食过咸,会使唾液分泌及口腔内的溶菌酶减少,并降低干扰素等抗病因子的分泌,使感冒病毒易进入呼吸道黏膜而诱发感冒。

4.精神愉快。医学家通过观察发现,精神紧张、忧郁的人,易导致免疫力下降,更易患感冒。

5.合理睡眠。经研究表明,人在睡眠时体内会产生一种有提高免疫力作用的物质。因而感冒病人保证充足的睡眠十分重要。

6.在症状出现的48小时内,在医务人员指导下服用抗病毒药物,能有效缓解疾病症状、缩短症状持续时间。

7.如果自己得了流感,须在家休息,尽量避免去人群聚集的场所,确需外出时要戴口罩,以防感染别人。



## 姜堰名医

沈健,泰州市姜堰中医院中医肛肠科主治中医师兼肛肠科副主任,泰州中医学会肛肠专业青年委员。

沈健从事肛肠科临床医疗工作10余年,擅长治疗肛管良性疾病(混合痔、肛裂、肛周脓肿、肛瘘、肛乳头肥大、直肠脱垂、肛门失弛缓)、炎症性肠病(溃疡性结直肠炎、克罗恩病)、结直肠良恶性肿瘤(直肠息肉)、功能性肠病(肠易激综合征、便秘、大肠黑变病)、盆底功能性疾病等,

## 沈健

在成人复杂性肛瘘、环状混合痔手术治疗方面,儿童肛裂、便秘,幼儿肛周脓肿等方面也积累了丰富的临床经验。

沈健的专科治疗特色为:在肛周良疾病的微创治疗方面,开展全国先进的“自动弹力线痔疮套扎术(RPH)”“硬化注射术”“选择性痔上黏膜切除术”“保留括约肌挂线术”“切开挂线对口引流术”“药捻式置管引流术”“核磁共振复杂性肛瘘检查术”,具有创伤小、疼痛轻、恢复

快、肛门功能保护等优点;针对肛周疾病不同的病因,运用中医经典理论进行辨证施治,辅以中医中药治疗(如中药熏洗、坐浴、灌肠);在炎症性肠病和便秘的中西医结合治疗方面,对疑难疾病克罗恩病肛瘘开展中医挂线治疗,对便秘、慢性结肠炎、溃疡性结肠炎采用中药口服及保留灌肠等中医治疗,特色优势明显。

沈健平时注重临床经验总结,积极开展科研工作,先后在省级、国家级医学专业杂志上发表论文数篇。

门诊时间:周五全天

(区卫健委 供稿)

## 解秋乏,中医专家支妙招

秋乏是一种自然现象。专家认为,适当调整生活方式,顺四时养生,秋乏可自然缓解。

俗话说“一夏无病三分虚”。夏季天气炎热,人体大量出汗,即使没有大病,身体也会有几分虚弱。由夏转秋后,机体在夏季时损耗的阴津未恢复。阴津阳气皆不足,故而人们常感疲乏、倦怠、四肢无力,这便是“秋乏”的来由。

哪些因素会加重秋乏症状?

专家分析,这主要受饮食起居及劳累过度影响。

中医讲“饮食自倍,肠胃乃伤”,意思是说过量饮食容易加重肠胃的负担,引起疾病。过度饮酒、过多食用生冷、大量吃肉,吃的时候感觉满足,到秋季会发现脾胃出现不适,出现乏力、腹满,甚至腹泻症状。夏季天气闷热,人们往往胃口欠佳,有些女性把这当成减肥的好机会,殊不知到了秋季,问题就会多起来,导致身体困顿、精力不济。

不规律起居主要表现为熬夜。过度劳累则包括一般的体力劳动过度、体育运动过度及“心劳”过

度。“心劳”多是由于压力过大、思虑过度。

如何解秋乏? 中医专家为您支四招

适当进补,增加营养。民间有“贴秋膘”之说。秋季进补宜选用滋阴之品,如百合、芝麻、秋梨、银耳、莲藕、杏仁等食品。适量增加优质蛋白质的摄入,如鸡蛋、瘦肉、鱼、乳制品等。宜多吃碱性食物,如苹果、海带、新鲜蔬菜、香菇、豆类等,中和体内的酸性物质,消除疲惫。勿过食辛辣和过量饮酒,以防生内热而伤阴。

规律起居,保证睡眠。顺时养生,早睡早起,最好在11点以前入睡。适当午睡可帮助恢复精力,消

除困倦。午睡时间可选择饭后半小时左右,休息20-30分钟为宜。

多晒太阳,纾解情绪。现代医学研究表明,秋季日照时间变短,人体分泌褪黑素增多,抑制了甲状腺素、肾上腺素的分泌,使人感到情绪低落,抑郁症的发生率增加。秋季应多晒太阳,主动疏导不良情绪。

适度“秋冻”,增强体质。“二八月,乱穿衣。”秋末天气渐凉的时候,不必过早、过多添加衣物,适度对抗“秋寒”。早晚可以适度运动增强体质,运动后及时擦干汗水。建议随身携带一件长袖衣衫备用,进空调房间、地铁、公交车等温度过低的场所时及时添衣。(人民网)