

甲流进入高发季 如何防怎么治?

本报讯(记者 郗阳)近期,全国各地季节性流感疫情活动强度呈现上升趋势。在流行的流感病毒中,甲型流感病毒占绝对优势。申城各医疗机构急诊、儿科患儿激增,不少孩子已然中招。甲流都有哪些症状?怎样治疗和预防?记者采访了相关专家。

据悉,人群中主要流行的流感病毒包括甲型H1N1亚型、甲型H3N2亚型、乙型Yamagata系以及乙型Victoria系流感病毒,其抗原性易变,传播迅速,每年可引起季节性流行。

上海市东方医院儿科主任医师刘芳表示,甲流的症状包括高热、头痛、疲乏、腹痛、恶心、腹泻、腹胀等全身症状,同时伴有咽痛、干咳、流鼻涕等局部症状。传播途径主要通过打喷嚏和咳嗽等飞沫传播,在人群密集且密闭或通风不良的房间内,也可通过气溶胶的形式传播。

甲流和新冠在症状上有什么不同?刘芳解释,两者均会表现出头疼、乏力等症状。甲流会出现高热,一般没有新冠症状中的嗅觉味觉减退或丧失,恶心呕吐等也相对少见。儿科专家提示,甲流与新冠病毒叠加概率很小,但建议未感染过新冠病毒的群体,继续做好防护。

奥司他韦作为流感特效药,近

期受到热捧。东方医院药学部副主任药师黄国鑫建议,可以备一些奥司他韦来应急,但要切记奥司他韦是处方药,自己不能随意吃。如果家长怀疑孩子有流感应早去医院就诊、检测,根据医嘱来用药。如果孩子确诊甲流,用药时机应当尽早,在流感症状开始的第一天或第二天(理想状态为36小时内)就开始口服。

黄国鑫说,对符合预防性用药指征的人员,可在医师指导下尽早服用奥司他韦。要指出的是,奥司他韦不能取代流感疫苗,在接种减毒活流感疫苗两周内不应服用奥司他韦,在服用奥司他韦后48小时内不应接种减毒活流感疫苗。

东方医院儿科副主任医师赵宇华介绍,为了预防感染,日常要做好个人防护。勤洗手,注意个人卫生;多喝水,多吃新鲜的蔬菜和水果,保证身体健康,增强体育锻炼;尽量不去人群密集、不通风、环境卫生差的场所,尽量避免接触有流感样症状的患儿。

赵宇华指出,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患流感和发生严重并发症的风险。一旦发现孩子出现流感症状,应及时带孩子到医院就诊并居家休息;就诊时,患者及陪护人员需要戴口罩,避免交叉感染。

上海制定春季流感中医药防治方案

冬春交替,气候乍暖还寒,昼夜温差起伏,季节性传染病进入了高发和流行期。近日各大医院接诊的甲流等患者和儿童增多。为充分发挥中医药在流感防治的特色和优势,在上海市卫生健康委、市中医药管理局指导下,国家中医药疫病防治基地(上海)牵头制定了《2023年上海春季流感中医药防治方案(试行)》,提出了中医药对流感的认识,并针对成人和儿童制定了辨证论治的中药方药,推出了流感防治的若干中成药和非药物疗法。

执笔者之一、上海市新冠中医药救治专家组副组长、曙光医院肺病科主任张炜认为,流行性感冒(流感)是由流感病毒引起的呼吸道传染病,四季均可发生,以冬春季为主。潜伏期一般为1-2天;发病时多见高热,最高体温可达39-40℃,伴有畏寒,常持续2-3天,病情发展大多呈现自限性的特点,部分体弱儿童,以及合并有基础疾病的老年人群可因外感引发其他并发症,则是中西医防治的重点。流感症状以乏力、头痛、头晕、全身酸痛多见;呼吸道症状轻微,常有咽痛,少数有鼻塞、流涕等;少数有恶心、呕吐、腹泻等消化道症状;部分可发展为肺炎。中医药认为流感属于时行感冒范畴,根据传统认识,诊治多采用六经辨证、卫气营血辨证和三焦辨证体系和治法,注重扶正和祛邪分期、分阶段联合应用。流感大多都有自限性,经一般对症处理和中医药干预后均可短期内痊愈。

张炜指出,除了《方案》中推荐的中成药外,本市各大中医医院对

于流感有着丰富的诊治经验和系列院内制剂和验方,如曙光医院的荆银固表颗粒具有疏风清热、扶正固表作用,可以用于预防流感的发生。荆银合剂具有疏风透表、清热解毒、宣肺利咽作用,可以用于流感初起发热咽痛阶段。荆银清化颗粒具有疏风清热、解毒利咽的作用,可以应用于高热肺炎期。复方龙星片、蝉芩颗粒具有宣肺清热、化痰止咳作用,可以用于感染后干咳反复咳嗽难愈。

儿童方案的执笔者、上海市中医医院儿科主任薛征认为,年龄小于5岁的儿童是流感的易感人群,小儿由于肺脏娇嫩,容易染邪,且病邪传变迅速,故易感且症状较重。近期传播以甲型H1N1为主,与普通感冒相比,传染性更强、发热程度更高及持续时间更长,全身症状更明显、病程更长。需要提醒的是,选用儿童用抗甲流的中西药物,其使用均具有时效性,最好要在医生的指导下使用。中医药在儿童流感防治方面有着很好的作用,特别是治疗甲流效果突出,能够抑制病毒传播和深入,快速改善症状,很具广谱性,各大中西医院儿科也都有成熟的院内制剂广泛用于临床,如市中医院最新研制的小儿扶正和解毒颗粒不仅在抗疫期间得到临床验证,当下季节使用也很有针对性。《方案》制定了针对流感治疗的儿童中药协定方药和中成药,还提出了一系列简便验廉的中医外治法,家长还可以通过食疗、推拿、耳穴、敷贴和香佩疗法等外治法开展中医药干预,帮助孩子更快改善症状,早日恢复健康。

本报记者 左妍



物候

春回大地和风暖 芽发虫醒鸟儿鸣

二十四节气

本报讯(记者 马丹)北京时间3月6日4时36分将迎来惊蛰节气,标志仲春时节开始。此时节,春回大地,一派万物复苏的景象,桃红柳绿,春水初涨,春雷将乍响,蛰虫也慢慢苏醒。近日的申城天气颇为应景,上周开启的“升温大戏”持续热演,今天晴暖“加码”,最高气温奔着2字头而去,春天的大门已经打开。

这波全国大范围回暖的天气将持续至3月中旬初,使得全国入春进程大幅度北跳,长江流域入春时间可能较常年提前半个月,华北平原或提前将近一个月。未来一周,上海的气温稳步上升,9日到10日,最高气温将攀升至25℃,最低气温也会有14℃。从体感来看,别说初春了,说是初夏都不为过。只不过,三月天孩儿面,乍暖还寒总有时,本周末随着一股冷空气南下,雨水现身,北风再起,气温也将被“拦腰砍断”,寒冷暂时回归。据预报,下月初,最高气温会跌至10℃,最低气温预计只有5℃。

惊蛰节气,是二十四节气的第三个节气。惊蛰又被称为“启蛰”,“蛰”意为“藏”,有天气回暖、春雷始鸣,叫醒越冬虫蚁的意思。这两个字既反映自然物候现象,又代表汉字的意境之美。只不过,实际上,昆虫是听不到雷声的,大地回春、天气变暖才是使它们结束冬眠,“惊而出走”的原因。上海师大生命科学院副教授、上海昆虫学会理事汤亮说,惊蛰前后,气温升高,多有春雨,许

多植物开始复苏发芽。伴随植物新芽的长出,许多蛰伏的昆虫也在这时慢慢苏醒,开始活动。“对昆虫而言,经过了漫长的冬季,惊蛰的到来意味着好日子开始了:食物即将充沛。蛰伏的昆虫在惊蛰后慢慢苏醒,通过繁殖慢慢恢复个体数量。而这些恢复数量的昆虫种群又为其他动物尤其是鸟类提供了大量的食物,也能为植物的花朵授粉。因此,惊蛰是每年夏秋物种蝶舞鸟鸣、果实累累的起点。”在上海,常见的蛰虫有疑步甲、黑脉蛱蝶、樟蚕蛾等。

如果说,“惊蛰”这一节气名和虫息息相关,那么,“惊蛰”三候描述的正是鸟儿们在此时节中的活跃表现,比如,二候里的仓庚鸣、三

候的鹰化为鸠,都是在透露着春天的信息。上海自然博物馆(上海科技馆分馆)自然史研究中心副研究员何鑫博士说:“仓庚指的是黄鹂,在上海并不常见。其实,‘仓庚鸣’不仅仅指黄鹂开始鸣叫,而是指鸟类在春季进入繁殖期后通过歌唱求偶的行为,白头鹎、乌鸫鸟、棕背伯劳都是上海惊蛰里的‘歌唱家’。对于三候‘鹰化为鸠’,民间有多种解释,一种说的是,鹰这样的猛禽纷纷北返,杜鹃从南方回归。在上海,除了能看到红隼、凤头鹰等留鸟猛禽外,普通鵟、游隼等在上海越冬的猛禽会在此时离开上海。只不过,上海的‘鹰’走了,欲见‘鸠’却还得等上一段时间。杜鹃往往要在临近夏季的五六月份才会飞来。”



春光明媚,市民到半马苏河公园放松心情 本报记者 孙中钦 摄

养生

早睡早起,多伸懒腰



暴露在外的肢体易受风寒湿气侵袭而出现麻木、酸痛、行动不灵等不适,所以仍然要注意保暖。

惊蛰前后乍暖还寒,血压昼夜波动较大。因此有血压问题的患者切不可盲目减药,应在医生指导下调整药物。对于有冠心病的患者,科学合理的饮食保健非常重要,可以帮助稳定冠心病病情,防止进一步恶化,避免或减少心血管急性事件的发生。

惊蛰后,清淡的食物有助于自身的新陈代谢,周训杰建议市民朋友多吃一些春笋、芹菜等对肠胃蠕动有很好效果的粗纤维蔬菜。也可以适当多吃生津润肺的食物。梨性寒味甘,有润肺止咳、滋阴清热的功效,故民谚有“惊蛰吃了梨,一年都精神”之说。春季吃梨最好还是以冰糖煮制,这样不仅可以避免食物冰冷,更利于和胃降逆。

拥有良好的心情一直是养生最好的方式之一,音乐往往能起到作用。此时可以听《姑苏行》《牧笛》等曲子,起到调畅情志的目的。需要注意的是,音乐治疗每次30分钟左右,每天2-3次为宜。音量70分贝以下最佳。记得佩戴耳机,避免外界干扰。

惊蛰是阳气上升的时节,上午适量运动能够激发体内阳气。但切记运动不要太过激烈,避免大汗淋漓从而过度消耗阳气,做到循序渐进、微微出汗即可,并在运动之前做好热身。

伸懒腰可解乏、醒神、增气力、活筋骨。所以提倡市民春季早起多伸懒腰。春季散步可以消除疲劳,有助于健康。散步时可配合擦双手、揉摩胸腹、捶打腰背、拍打全身等动作,有利于人体疏通气血,生发阳气。

本报记者 左妍