

# 流感季节遇上头疼脑热 快检用药莫要自作主张

## 第 医 线

1月5日,上海交通大学医学院附属新华医院小儿外科医师王成栋在个人社交媒体账号更新了一条视频,他说:“已经有5个孩子因为流感住到抢救室里”。他提醒大家,近期出门一定要戴好口罩,注意防护。

流感真的那么可怕吗?中疾控发布的数据显示,当前全国各地已进入流感高发期,流感病毒阳性率持续上升,其中99%以上为甲流病毒H1N1。哨点医院的门急诊检测阳性病原体主要是流感病毒、人偏肺病毒、鼻病毒;住院严重急性呼吸道感染病例检测阳性病原体主要是流感病毒、肺炎支原体、人偏肺病毒。可见,无论是门急诊还是住院严重病例中,流感病毒都是最主要的病原体之一。



■ 北蔡镇社区卫生服务中心药房备药充足

本报记者 徐程 摄

### 做好个人防护

最近一段时间,上海各家医院的呼吸内科和急诊同样挤满了流感患者。市疾控发布消息称,目前本市流感病毒活动强度明显增强,已进入高发期,其中儿童患者中检出率最高的为流感病毒。上海儿童医学中心感染科主任曹清说,最近甲流病例的确在逐渐增多,“如果一个疾病检出率达到5%以上,表示这种病可能会流行;如果现在整体检出率达20%左右,说明甲流的一个高峰已经到了。”

那么,得了甲流有那么吓人吗?面对流感,我们不能轻视,但也不必恐慌,因为它每年秋冬都会来一波,只是今年这波来得有点“晚”。作为自限性疾病,一般人得了流感后,可能出现高热、全身酸痛等症状,通常5—7天就能痊愈。需要注意的是老人、孩子、孕妇和慢性病患者等脆弱人群,流感可能会给他们带来严重并发症。

得了流感要不要马上吃药,还是只要居家休息就行?这个因人而异,没有标准答案。但是,在疾病流行季节,大家还是要注意做好防护。华山医院感染科副主任王新宇提醒,加强个人防护是预防呼吸道疾病的重要手段,包括注意个人卫生,勤洗手;在人群密集的室内场所或身边有人出现呼吸道症状时,注意佩戴口罩,可以有效减少飞沫传播风险;居室多开窗通风;均衡膳食,注意补水,维持一定的维生素和蛋白质摄入;合理锻炼,适当休息,提高自身免疫力。

### 早点找到病因

眼下正值学期末,学校不少班级都有孩子感染甲流,令家长担心不已。市民朱女士的孩子读五年级,前后排都有同学因流感缺课,昨天孩子一量体温39℃,她马上给孩子服

用了玛巴洛沙韦,之后叫了到家快检服务,测出来果然是甲流。“当了十年家长,这方面也算有经验了。这种时候我们不想带孩子去医院凑热闹,先在家观察,有需要再去。”她说。

对于在家快检的做法,一度存在争议。仁济医院儿科李小燕医生在社交平台表示,上门检测是核酸检测,如果采样标准,相对某些医院的抗原、胶体金检测来说,具有准确率高、项目多的优势。因此,大家可以选择合适的检测套餐,早期明确病原,便于对症用药。但需要提醒的是,如果孩子采样不配合,或者症状体征等跟检测结果差距明显,还是建议到医院去明确诊断。不光要确认病原体,医生可能还需要借助胸片、血常规来进一步查明孩子发热、咳嗽的原因。

冬季呼吸道疾病高发,一有头疼脑热很容易以为得了流感,但也有可能不是。38岁的杜女士在跨年夜突然头痛,发烧了。知道最近“甲流高发”,她火速给自己喂下一颗玛巴洛沙韦,结果体温不降反增,飙升到40℃,头更疼了,嗓子也像被什么东西堵住了。高烧3天后,杜女士来到瑞金医院,医生让她张嘴:“姑娘,你两侧扁桃体化脓很严重,可能不是病毒哦!”化验单证实了医生的判断,不是甲流,C反应蛋白超了4倍多!这个指标就像一个警报器,当身体受到感染或炎症刺激时,会迅速升高。杜女士哭笑不得,原来自己“吃错药”了!

除了甲流以外,目前较多的还有偏肺病毒、肺炎支原体、鼻病毒等,许多网友疑惑,“为什么感觉现在病原种类变多了?小时候好像并没有那么多呀!”近年来,我国检测多种病原体的能力大幅度提高,以前感冒发烧,大多不会去测什么病原,现在很容易被检测出来。

王新宇解释,比如鼻病毒、腺病毒就是人

呼吸道感染中最常见的病原体,也是导致人们普通感冒常见的病毒。有30%—50%的成年人及儿童感冒是由鼻病毒引起的。与流感相比,鼻病毒感染的症状总体相对较轻,大部分情况下一周左右可痊愈。换句话说,鼻病毒感染通常导致的只是普通感冒,目前无特效的抗病毒药物去治疗鼻病毒,主要依靠自身免疫系统恢复。

### 如何选择药物

如果能明确诊断为流感,在发病48小时内开始抗病毒治疗可减少流感并发症、降低住院患者的病死率、缩短住院时间。作为一种抗流感新药,玛巴洛沙韦在流感早期治疗效果比较显著,全程只需服用一次;如果出现症状好几天以后才确诊,用玛巴洛沙韦的作用就不大了,可以用奥司他韦,连用5天,每天2次。专家指出,这两种药的作用方式不同,玛巴洛沙韦是抑制流感病毒复制;奥司他韦是抑制病毒从被感染的细胞中释放,减少病毒扩散。一般情况下不推荐两种药联合使用。

要提醒的是,并非所有甲流患者都需要服用抗病毒药。奥司他韦这类处方药,建议在医生指导下使用。居家休养,还是以对症治疗为主。用药时要注意两点:抗病毒药物不能过量服用;不要随便使用抗生素,对流感无效。有的市民在家囤6盒8盒抗病毒药物,专家认为没必要,医院里都可以开得到,没必要人为抬高药品市场价格。

预防流感,最有效的还是注射疫苗。流感疫苗是每年都要注射的疫苗,因为每年流行的毒株不同且在不断变化。注射流感疫苗以后,能明显降低感染后发生严重并发症、死亡的风险,因此,建议适合接种的人群每年秋季都提前注射。

本报记者 左妍

## 肿瘤切片病理检测提效五倍

上理工医工交叉团队新成果有望利用AI升级生化检测

本报讯(记者 易蓉)通常一份肿瘤切片的病理检测需要至少20分钟,而一套新研制的无滤波荧光显微成像系统则只需4分钟就能完成,效率提高了5倍。这是上海理工大学超精密光学制造团队的基础研究在生物医学领域的应用之一,也是上理工科研团队诠释“AI for Science(人工智能驱动科学创新)”核心理念、实践医工交叉战略的新成果。

由上海理工大学光电信息与计算机工程学院庄松林院士、常务副院长张大伟教授带领的超精密光学制造团队与上海交通大学附属仁济医院浦南分院、美国杜克大学合作,创新提出可广泛应用于生物诊断、临床医学、环境监测、刑侦勘探等领域的“AI荧光成像——无滤波荧光显微成像技术”,相关论文“支持深度学习无滤波荧光显微成像”近日在《科学》子刊《科学进展》上发表。

广泛应用于医学基础研究与临床实践的荧光成像系统非常有用,可以进行神经免疫抗体检测、辅助肿瘤细胞的检测和定位、监测药物在体内的分布和代谢情况等。但现有设备需要装备多套滤波组件,烦琐耗时,无法满足高速成像应用需求。在上理工医工交叉项目推动下,论文第一作者戴博教授与仁济医院管阳太教授团队合作找到了科研攻关的目标——用AI取代传统光学滤波组件,完成荧光信号的特异性定位及定量分析,实现对生物样本的高效和精确的检测和分析。

团队开发“数字虚拟滤波器”,提出无滤波荧光显微成像技术,可完全摒弃昂贵的荧光滤波元件,成像系统获取图像后,通过神经网络,自动选择荧光通道,对不同显微放大倍率、荧光染料浓度、样品种类,均能高效、精准地还原出荧光信号。“显微镜里的细胞就好比天际各种颜色的星光。想识别这些光点,就要不停换镜头。而利用AI,一个普通望远镜就可以清晰、快速地全部识别出来。”戴博解释道。

科研团队针对多色荧光量子点纳米颗粒、多种荧光染料共染的细胞、组织切片、动态细胞进行荧光成像实验,还用研制出的无滤波荧光显微成像系统进行了成纤维细胞活化蛋白表达分析、人食管组织/人肝组织切片检测等一系列生物研究、临床检测实验。

“目前提出的无滤波荧光成像技术在荧光显微成像系统中得到了初步验证,这一技术存在巨大的研究价值和潜力,有待进一步移植到共聚焦显微镜、荧光流式细胞仪等各类荧光检测相关的仪器中,有望推动现有生化检测仪器的智能化升级换代。”张大伟说。

## 监制“老年人友好使用手册”为同龄人录制讲解视频

# 88岁,他在小红书上教人做老红书

你以为小红书上都是年轻人吗?其实,60岁以上的月活跃老年用户已超过3000万。这些活力老人通过手机和网络分享自己的故事,甚至创造出一种“隔代亲”的温馨氛围。

为了鼓励和帮助更多老年人在网上分享生活,小红书昨天发布老年人友好使用手册,加粗的大字、详细拆解的使用步骤、1比1的手机界面图说,都是为老年人量身定做的。负责手册监制和审核的,是88岁的小红书资深用户“王爷爷”——王朝尧,他还为同龄人录制了一段讲解视频。

王朝尧退休前是西南石油大学的一名教师,因在小红书上分享喝茶和生活日常,火上热搜,被称为“全网最老吃播”。“每次在小红书上发帖,都会有年轻人的跟帖、回复,我仿佛和当下的青年们生活在一起。”王朝尧

说,“希望这份手册帮助更多老朋友用好小红书,分享我的这份快乐。”

根据2024年中国人口形势报告,我国60岁以上的老龄人口即将超过3亿,在全国总人口中的占比超过20%。伴随人口老龄化,社交平台上涌现出了“适老改造”“出门在外互助父母计划”等“助老”新热词,越来越多的老年人也开始积极拥抱互联网和数字化。

小红书的数据显示,截至2024年底,60岁以上的老年月活跃用户已经超过3000万。他们不仅“刷”小红书,还主动分享生活、创作

内容。老年创作者的数量在过去两年增长了三倍,累计已发布笔记超过1亿篇。网友亲切地把他们分享的故事称为“老红书”。

在“老红书”里,有人晒出多年前泛黄的照片,讲述上世纪人们的生活细节;有人用一字一顿的手写输入法,写下十万字电子回忆录;也有人分享退休后重拾的兴趣爱好……

82岁的盛悦之是全村“最会用智能手机的老人”,不仅帮助老朋友们在手机上缴电费、认证高龄补贴,还在女儿协助下,琢磨出

了一份小红书使用说明书。正是照着这份手写说明书,盛悦之从2022年至今已在小红书上发布了300多篇笔记。

“这让我们意识到,很多老年人都有分享和表达的愿望,但他们不知道如何开始。”小红书相关负责人表示,他们因此决定制作这份老年人友好使用手册。手册分“看一看”“搜一搜”“发一发”“回一回”四节,分别讲解几类常见的小红书使用场景。目前,手册可通过小红书官方渠道免费领取。

本报记者 金志刚