

## 流行态势如何？得了流感怎么办？医疗机构有哪些针对性准备？

## 呼吸道疾病防治十大热点问答

据新华社北京1月12日电 当前和未来一段时间我国呼吸道传染病流行态势如何？得了流感怎么办？春运在即，医疗机构有哪些针对性准备？……针对当前公众关切的呼吸道疾病防治热点问题，国家卫生健康委12日举行新闻发布会，进行回应。

**■ 一问：呼吸道疾病就诊有没有“爆满”？**

国家卫生健康委医疗应急司副司长高新强表示，监测显示，近期处于流感相对高发期，但未超过上一年流行季的水平。全国发热门诊、急诊患者数量呈现一定程度的上升趋势，总体低于上一年同期水平，未出现医疗资源明显紧张的情况。

首都医科大学附属北京儿童医院主任医师徐保平介绍，该院门诊这个冬季没有出现病人超常增多的现象。近两个月，内科门诊就诊量与上一年同期相比明显减少，与2019年的水平一致。

**■ 二问：我国呼吸道传染病流行态势如何？**

中国疾控中心研究员王丽萍表示，当前和未来一段时间，仍将呈现多种呼吸道传染病交替或叠加流行态势，但均是已知病原体，未出现新发传染病，总体流行强度和就诊压力不会高于上一年流行季。

王丽萍介绍，流感是当前引起急性呼吸道感染患者就诊的主要疾病。目前，流感病毒阳性率上升趋势已减缓，随着各地中小学陆续放假，预计本月中下旬流感活动水平可能逐步下降。

**■ 三问：得了流感，什么情况应及时就医？**

王丽萍表示，流感一般1到2周可以自愈，但如果出现持续高热，伴有剧烈咳嗽、呼吸困难、神志改变、严重呕吐和腹泻等重症倾向，患者应及时就诊。

此外，孕妇、儿童、老年人以及慢性基础性疾病患者属于高危人群，感染流感以后容易引发重症，应尽快就医治疗。

**■ 四问：“中招”了该怎么用药？**

徐保平表示，如果怀疑得了流感，可及时到医院就诊，根据医生的处方使用药物。早期使用抗病毒药物可有效抑制病毒的复制和传播，缩短流感病程，预防重症和并发症，但不建议自己使用处方药。

徐保平说，呼吸道感染是儿

童的常见疾病，以病毒感染为主，多数没有特效抗病毒治疗药物，主要是对症治疗。常用药物包括退热药、祛痰药和一些具有清热解毒作用的中成药。

徐保平特别提醒，儿童慎用镇咳药。同时，要特别关注用药安全，不能随意增加药物剂量，也不能随意增加给药频次。

**■ 五问：流感相关药物供应情况如何？**

工信部消费品工业司副司长王孝洋介绍，工信部系统梳理了流感等呼吸道疾病相关解热镇痛药物、抗生素、中药、小分子抗病毒药物等产能产量情况，总体上供给充足、市场稳定。其中，对磷酸奥司他韦、玛巴洛沙韦等小分子抗病毒药物进行了重点监测调度，并组织企业做好生产供应和动态调配，保障群众用药需求。

据介绍，近一年来常用的呼吸道疾病国产治疗药品没有出现断货情况，平台供应十分稳定。下一步，工信部将密切跟踪呼吸道疾病发展态势，加强生产监测和供需对接，及时响应市场需求。

**■ 六问：流感+春运，医疗机构有哪些准备？**

春节前后，受人群大规模流动等因素影响，流感的传播风险会相对升高。

高新强介绍，目前相关重点药品生产供应和库存总体正常，配送率也在正常范围内。从各级医疗机构反映来看，目前购药渠道通畅，重点药品也按计划进行了储备。

高新强表示，各级医疗机构将加强重点药品短缺情况报告，及时核实并做好供需对接。同时，多措并举保障基层医疗机构用药需求。

**■ 七问：孩子反复“感冒”，是怎么回事？**

有的孩子“感冒”刚好转，没多久又出现发热等症状，会不会同时感染了多种病原体？

徐保平表示，同时感染的情况并不常见。多种病原体同时流行，并不代表孩子会同时感染，多数情况下以单一病原体感染为主。

不过，反复出现症状，可能是因为孩子先后感染了不同的病原体。徐保平介绍，比如一开始感染了鼻病毒，之后又感染了流感病毒。这个时候，孩子抵抗

力的恢复可能需要更长时间，应更注意防护。

**■ 八问：之前没接种流感疫苗，现在来得及吗？**

当前流感流行的优势株是甲型H1N1亚型。国家流感中心的抗原性分析显示，与流感疫苗株匹配度良好，疫苗接种有效；耐药性分析结果显示，对于抗病毒药物敏感，药物治疗有效。

王丽萍表示，所有6月龄以上的人群，只要没有疫苗接种禁忌，建议每年都接种流感疫苗。对于尚未接种流感疫苗的人员，现在依然可以接种。疫苗在整个流感流行季都具有保护作用，可以降低感染风险、减轻发病症状、减少并发症。

**■ 九问：久咳不愈，中医药有什么办法？**

急性呼吸道感染后，有些患者久咳不愈。广东省中医院院长张忠德介绍，中医药解决咳嗽的问题，首先要分清是寒、是热还是燥。寒咳的特点是咳嗽很频繁，咳的声音很重，伴有咽痒，咳出清稀的痰或者白痰，可用疏风散寒止咳的药物；热咳主要是咳嗽频繁、喉咙干痛、咳黄痰，脸色、舌苔偏红，可用清热化痰止咳药物；燥咳表现为干咳，痰很少、很黏等，可用润肺润燥的止咳药物。

张忠德介绍，还有一种特别的咳嗽叫作风咳，特点是阵发性呛咳，风一吹咳嗽就加重，没有痰或者很少的痰，也有针对性治疗药物。

**■ 十问：多种病原体流行，如何做好预防？**

引起冬季呼吸道传染病的常见病原体，还包括人偏肺病毒、呼吸道合胞病毒等，公众如何认识并预防？

王丽萍介绍，人偏肺病毒感染和呼吸道合胞病毒感染都属于自限性疾病，感染后，主要出现发热、咳嗽、流涕、鼻塞等呼吸道症状，大多数症状可自行消失。对于儿童、老年人以及免疫功能较弱的群体，可能会引起下呼吸道感染。

王丽萍说，保持规律作息、均衡营养、适度体育锻炼等可以增强抵抗病毒的能力。同时，要养成良好的卫生习惯，勤洗手，遵守咳嗽礼仪，科学规范佩戴口罩，保持居室通风等。对于冬季的北方地区，推荐午间时段开窗通风。

每年的小寒、大寒节气都是流行性感冒暴发的时节，而且每年的流感首发症状都会有所变化。

流感病毒存在于人或病毒携带者的呼吸道分泌物中，通过空气或污染物被易感者吸入后感染。如何才能携带病毒但不发病，或者成为不易感染者呢？曙光医院传统医学科副主任吴欢主任医师表示，中医有句话叫“正气存内，邪不可干”，正气足的人方能抵抗住这股流感。

**上呼吸道保护好**

经常有人开玩笑，说抵御寒冷靠“一身正气”。那么，怎样才能使自己在寒冷季节里正气满满？

吴欢指出，首先要注重劳逸结合，避免长期熬夜，当有疲劳感时，应调整生活工作节奏，通过休息、运动、情绪管理或者在医生的指导下选用中药、理疗等进行调养，使身体内的正气始终处于饱满状态。

“平时怕冷且不上火的阳虚者，可以服用温热的中药，或者通过拔罐、艾灸来提振阳气。”他说，“平时怕冷但又容易上火的人，需要加几味清热解毒的中药。配合针灸、推拿、拔罐等理疗以恢复正气。”

《素问·上古天真论》说：“虚邪贼风，避之有时。”此时节除了流感之邪，还有冷空气、干燥这两个病邪。吴欢说，“避之有时”不是指多穿衣服、躲在空调房间里，而是要保护好自己上呼吸道。

“尤其是有慢性鼻炎、咽炎，或者前几年冬天反复有呼吸道感染留下‘病根’的患者，需要戴口罩，以减少呼吸道的水分丢失，避免冷空气的吸入。”吴欢建议，可适当吃一点百合、梨、银耳、菊花、枸杞等滋阴清热润燥的食物；而当感到咽喉不舒服时，需要马上进行处理，比如含服清利咽喉的丸药、口服清热解毒的中成药等。

**抓住治疗“时间窗”**

吴欢告诉记者，如果不幸“中招”流感，除部分高烧不退的患者、重症患者外，大部分患者是可以自己处理的——最重要的是尽早抓住

“时间窗”。

“得了流感后的第一阶段会感到怕冷、肌肉酸、腰痛，没有发热，这个‘时间窗’很短，可能就半天左右。”他介绍，此时应该抓紧时间回家休息，打开暖气，煮一杯生姜葱白红糖水。一边用热水泡脚，一边喝生姜葱白红糖水。出汗后及时用毛巾擦干，然后立即睡觉。如果感到肌肉酸痛，可在衣服上贴暖宝宝，后背心也贴一张。咽喉者可含服清咽滴丸，一粒一次。“只要把风寒驱除，就能快速恢复。”

第二阶段是发热。发热是人体免疫系统发起的“全面反攻”。这时不再是风寒了，而是风温，应该立即口服清热解毒的药物。如果体温超过39℃，就口服退热药，出一身大汗，有助退热；同时要保持大便通畅，否则体温容易反复。第三阶段主要是咳嗽，需要医生辨证用药，发病期间不可吃辛辣或寒凉的食物，不然易出现“反复”现象。

“恢复过程是人体正邪相争的过程，本身阳气不足，再和病毒打一仗，难免元气大伤，这时要静养以恢复体能，不能剧烈运动，避免大汗淋漓，可在医生指导下服用人参、黄芪来补元气。”吴欢表示。

**“网红”制剂凭处方**

记者从申城多家中医院、中西医结合医院了解到，近期不少市民到院要配各自的“网红”中药制剂。不过，药剂师也提醒，院内制剂还是要在医生处方下服用，且同样要讲究“时间窗”。

比如，曙光医院的荆银合剂，主要功效是疏风透表、清热解毒、宣肺利咽。一般情况下，最好在疾病刚开始的时候就服用，一旦出现感冒症状，就赶紧用热水冲服。

龙华医院也备齐了用于发热、咳嗽痰咳、鼻塞、咽干痒痛、乏力等症的银翘藜术颗粒和用于发热或高热、鼻塞流涕、头痛、咳嗽等症的麻杏清肺颗粒等院内制剂。

岳阳医院呼吸内科联合药学部研制的清肺合剂、竹沥化痰口服液、复方荆防口服液等对流感病程中发热、咳嗽、咽痛等主要症状的缓解也有一定效果。 本报记者 邵阳

中医专家支招如何做到「正气存内，邪不可干」

让自己在流感季「正气」满满

长寿公园今起重新开放

全龄友好 24小时不打烊

本报讯（记者 解敏 通讯员 王笛）今天上午，随着一块块隔离板拆除，历经10个月闭园改造的普陀区长寿公园重新开放。普陀区又新增一座拆墙透绿、24小时全天候开放的公园。

长寿公园占地约3.98公顷，东至陝西北路，西至西康路，南至长寿路，北邻光明城市小区。市民可从长寿路、西康路和陝西北路等10个主次出入口入园。绿茵茵的草地、金黄色的雕塑、趣

味水景旱喷、崭新的橡胶跑道在冬日阳光下显得格外亮眼。

居住在附近的79岁老人张贤胜感慨地说：“我在附近居住了十几年，看着公园一点点变化，改造后，公园里可供休息的座椅多了，走累了能坐下歇歇。”

公园内曾有一处4800平方米的喷水池景观，经过翻新后，摇身一变成为了集聚了泡泡森林、光感触点、智慧篮球等高科技设施的亲子乐园，吸引不少家

庭赶来体验，“这些设施很新颖，小朋友一早就吵着要来。”一位年轻妈妈看着孩子在游乐区快乐奔跑。公园内的绿化景观也得到全面提升，20年以上树龄的乔木得以完整保留。公园“彩化”方面，新增的植被错落有致，色彩斑斓。

“全龄段的需求都能得到满足，这正是我们将长寿公园打造成为全龄友好的康养主题社区公园的目标。”普陀区绿化和市容管理局相关负责人介绍，长寿公园周边居民区密集、商场多，24小时开放后，对公园管理与服务提出了更高要求。公园已完成智慧公厕的适老化改造，并实行24小时开放。公园提供全天候的热水服务，夜间会调低照明亮度，减少对周边居民生活的影响。



今天重新开放的长寿公园迎来首批入园市民

本报记者 张龙 摄