

# 家庭性流感频发,简单几招就能防

近期,随着季节交替,流感进入高发期。专家表示,近期门诊中成人“家庭性”流感发病案例频发,且出现很多患流感后硬扛导致重症的情况,建议大家引起重视。(摘编自《厦门晚报》《广州日报》《现代快报》)



## 孩子感染,家人相继中招

复旦大学附属中山医院厦门医院呼吸科副主任肖雄表示,近期门诊中成人“家庭性”流感发病案例频发,通常是“一家子全中招”或“轮流中招”。常见情况是:孩子从学校回来以后发烧,过两天家长(母亲或父亲)、老人发烧。这种现象,多数是因为家庭内部的防护措施不到位,导致交叉感染。

肖雄表示,流感以突发高热(39℃—40℃)、退烧药效果差为特征,头痛、肌肉酸痛、乏力等全身症状

突出,咽痛、干咳较常见,鼻塞流涕等呼吸道症状轻微,并发症风险高。老人、孕妇、糖尿病或心血管疾病等基础病患者是高危人群。

肖雄说,抗病毒治疗需把握48小时黄金窗口:奥司他韦对主流H3N2毒株敏感,需服用5天;玛巴洛沙韦仅需服用1次。两类药物均建议明确病毒类型后遵医嘱使用。

## 诊断后尽快治,勿硬扛

南京30岁的吴先生将流感当感冒硬扛数日,最终被确诊为病毒

性肺炎。江苏省中西医结合医院呼吸科主任中医师黄雅菊提醒:重症流感绝非“自限性”,可引发心肌炎、脑炎等,导致多器官功能衰竭,一旦出现持续高热、呼吸急促、精神极差等重症信号,应立即就医。

黄雅菊提醒,年轻人工作压力大、常熬夜,看似身体好,实则处于亚健康状态。流感病毒乘虚而入,可能引发严重的病毒性肺炎或心肌炎。此外,65岁以上人群,尤其是本身有糖尿病、高血压或心脏疾病、慢性肺病等基础疾病的,属于流感高危人群。部分老年人感染后可能仅出现食欲减退、精神萎靡或低热等,不要认为“天冷没精神”或普通感冒,要尽快就医。

尽早使用抗病毒药物可有效缓解症状并降低重症风险。北京佑安医院感染综合科主任医师李侗曾强调:“高风险人群即使超过48小时确诊流感,仍要进行抗病

毒治疗,可以降低重症风险。”

## 家人感染,如何自保

家庭成员确诊流感后,在服药5天的病毒活跃期内,患者及家属全程戴口罩,勤洗手、保持室内通风和社交距离,用餐时分开进食。患者应立即居家隔离休息,避免带病上班、上学。感染期间,多喝温水,保持主食软烂、蛋白适量、蔬果温和,忌辛辣、油腻、甜冷食物。

李侗曾提示,如果家中已有流感确诊病例,家人都有被传染的风险。如果家庭成员还没有打疫苗,应尽快接种疫苗。家中重症高风险人群可在医生指导下进行暴露后预防用药,如使用奥司他韦。

不要认为得过流感就安全。流感病毒株和亚型多样,即便感染过甲流,仍可能感染其他亚型。高危人群痊愈后仍建议接种流感疫苗。

## 直视雪地如同直视阳光

又到一年冰雪季,滑雪或出门玩雪的人也多了起来。长时间待在雪地里,眼睛很容易感到不适。这是因为雪地对阳光的紫外线反射率极高,直视雪地如同直视阳光。

紫外线会导致角膜上皮脱落,引发雪盲症,患者通常在滑雪后3—12小时内出现眼睛刺痛、流泪、畏光、视物模糊等症状,严重者可能出现晶状体或视网膜损伤。可通过佩戴护目镜、控制滑雪时长来预防:儿童单次滑雪不宜超过2小时,每30分钟休息5分钟;成人每滑1小时休息10分钟。(中山大学中山眼科中心眼科副主任医师 刘学颖)

## 这样盖被更暖和

冬天睡觉可采用“三明治”式盖被。上盖棉被、下铺毛毯的“夹心盖被法”最保暖;其次是先盖一层棉被,再在棉被上盖一层毛毯。棉被和毛毯都有蓄热效果,下铺毛毯、上盖被子,可上下双重锁温。睡衣面料最好是透气性好的纯棉、亚麻或蚕丝。(厦门理工学院服装设计与工程专业教授 蒋红英)

## 预防骨折,雨雪天少出门

冬季雨雪天气多,骨折高发。从12月12日开始下雪至13日,北京积水潭医院新街口院区急诊已收治了约170例雪天摔伤的患者,其中大部分被诊断为骨折,骑电动车摔伤骨折、拍雪景滑倒骨折居多。

“刚在楼门口台阶上滑摔了一跤,脚没事,手杵了。”急诊室里,68岁的李女士右手手腕发生桡骨远端骨折,医生为她复位后,给她打石膏固定伤部。

建议老年人平时注意补钙和维D,雨雪天气尽量不出门。如不得不出行,在路面积雪多的情况下,尽量

不要选择容易打滑的“小电驴”,如已在骑行途中,注意降低速度。雪后出行慢速走,尽量穿防滑平底鞋,鞋底踩实踩稳,最好呈外八字、小步前行,保持重心稳定;行走时双臂微展,手不要插兜,以免因身体失衡引起跌倒;在户外多观察路面情况,特别要警惕薄冰路面,绕开大理石、瓷砖、冰面等光滑路面;集中注意力,切忌边走边路边用手机拍摄雪景,避免意外发生。

老年人摔倒后,除了骨折,还要警惕名为“慢性硬膜下血肿”的颅内出血。长沙市第四医院神经外科近

期收治了多位这样的老人:77岁的陈爹爹摔倒后头晕就诊发现血肿;86岁的王阿姨摔跤后拿不稳筷子、走路像踩棉花;76岁的李阿姨撞到头后,逐渐出现头痛、乏力、记忆和言语混乱。该院神经外科一病区主任张凌云说,慢性硬膜下血肿起病隐匿,早期易忽略。如果老人摔倒或剧烈改变体位时出现头痛、恶心、呕吐、视乳头水肿、轻度偏瘫、失语、反应迟钝、智力障碍、精神失常和记忆力减退等症状,应及时就医。(摘编自《北京晚报》《长沙晚报》)

## 脑溢血高发,控制血压是关键

东部战区空军医院神经内科主任焦冬生说,气温骤降或骤变,脑梗、脑出血等病例明显增多。

气温骤变时,脑出血病例增加幅度常高于脑梗,二者首发症状存在明显区别:若突发剧烈头痛,需高度警惕脑出血;脑梗的首发症状多以单侧肢体无力、口角歪斜、言语不清为主,很少首发为头痛。“一旦出现上述异常症状,无论怀疑是脑出血还是脑梗,都必须第一时间就医。”

预防脑血管病,首先要

严格控制血压;其次要养成健康的生活习惯,保持情绪稳定,锻炼量力而行,坚决戒烟限酒;天气骤变时,要让身体平稳适应,避免从高温环境突然进入低温环境,注意保暖。有条件的,可在体检中选择磁共振平扫加血管成像检查,有助于发现动脉瘤。“如果查出动脉瘤直径小于1厘米,可以暂时不手术、定期复查,但必须严格控制血压,如果直径超过1厘米,建议尽早做介入手术。”

“前不久,我们接连收

治了两例40多岁的中风患者。”大连市第二人民医院神经内科副主任关韧说,近年来,科室接诊的四五十岁卒中患者占比逐年攀升,吸烟、熬夜、饮食不规律、血糖控制不理想等不良习惯是主要祸首。冬季卒中高发,预防远胜于治疗,建议大家践行健康生活方式:坚持低盐低脂低糖饮食;适度运动;控制体重;戒烟限酒;定期监测血压、血糖、血脂;保持情绪稳定与充足睡眠。(摘编自《半岛晨报》《扬子晚报》)

## 泡温泉从低温池开始



泡温泉时,注意中间要多次休息,避免久泡或一次长时间停留。先从低温池或温水池开始,有助于身体逐步适应水温变化。避免从冷环境突然进入高温区,注意及时补水。(北京大学第三医院急诊科副主任医师 王军红)

## 眼睛干痒当心螨虫

我经常接诊因摸了宠物后不洗手,眼睫毛查出螨虫的患者。中老年人,家中养宠的人,化眼妆、嫁接假睫毛的人,在建筑工地等灰尘大的地方工作的人等,都是高发人群。

预防应定期给毛巾、枕巾等物品高温消毒,不与他人共用毛巾、化妆品等。出现眼睛发干、发痒等不适,应及时就医。如确诊,医生会开特殊精油让患者涂抹在睫毛上,并对症给予局部点眼药水治疗等。(武汉市中医医院眼科主治医师 常春丽)