甲流进入高发期 了解病毒莫惊慌

□记者 郑伟元 实习生 梁梦瑶

最近，甲流高发期到来，多次登上社交媒体的热门榜单，引起广泛关注。3 月 6 日，记者了解到，我市现在也处于甲流高发期，但甲流并非新型流感病毒，已有相应的预防和治疗策略，市民朋友可有效应对，不必惊慌。

儿童感染病例多

3 月 2 日早上，我市高中生莉莉（化名）上完早自习，向老师说自己“喉咙痛、特别难受、脸红、没有力气”。老师指引她到医务室测体温，发现已有 38.7℃。于是，她立刻请假到医院就诊，最终确诊是甲流。

莉莉对记者说，现在班里很多同学都因发烧请假在家。莉莉的班主任王晚也说，自己认识许多中小学老师，他们班里都出现了不少发烧请假的学生。

近期，“甲流”成为广受舆论关注的话题。市疾控中心免疫规划科科长李彦勋介绍，监测数据显示，我市季节性流感疫情活动强度呈上升趋势，在流行的流感病毒中，甲型流感病毒占绝对优势。

“这次感染以儿童病例居多，成人患者相对少一些。”李彦勋介绍，由于前些年曾经出现过甲型 H1N1 流感病毒流行，所以不少成年人体内具有相应的抗体，因此避免了这次被感染，或是感染后症状较为轻微。但很多儿童过去几年没有感染流感，缺乏感染后免疫保护，因此在本轮甲流中，出现大量儿童感染病例。

甲流有哪些症状

“我这会儿太忙了，正在接诊患者，咱们晚会儿再聊吧。”3 月 6 日上午，市妇幼保健院业务副院长王芳面对前来就诊的甲流儿童患者，忙得不可开交，直到过了中午 12 时，才有片刻休息时间。

“甲流是流感病毒的一种，根据世界卫生组织对流感病毒的命名原则，将流感病毒按照类型分为 A、B、C、D，在我国是甲、乙、丙、丁。”王芳介绍，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。

据介绍，甲流和普通感冒不同，普通感冒全身症状轻，而局部症状重，表现为低热、咳嗽、流鼻涕、打喷嚏等症状，持续时间较短，一般两三天就可以恢复。而甲流全身症状重，局部症状轻，表现为高热、寒战、肌肉酸痛、乏力等，呼吸道症状不明显，出现并发症的比例较高。

“为了满足患者就诊的需要，我们已经将发热诊室增加到 7 个，夜班的值班大夫增加到 3 名，急诊科也全力以赴收治患者。”王芳说，“目前我们还是以对症治疗为主，为孩子开口服药物解热降温，对于高烧患儿则是及时输液治疗，防止高热惊厥。”

常备药物供应足

“针对此次甲流毒株的疫苗上个月就已经到位了，市民们可以到我市各卫生防疫站接种。”李彦勋介绍，接种疫苗是预防感染流感最有效的方式，疫苗接种后，两周左右可产生有效的抗体。每年流感季节来临之前，卫生防疫站都会根据当季流行的毒株，提供相应的疫苗供市民提前接种。“虽然现在已经处于甲流流行期，但及时接种疫苗也能达到一定的预防效果。”李彦勋补充。

据了解，除了接种疫苗之外，佩戴口罩、保持手部卫生、勤通风、勤消毒等也是有效预防流感的方式。“如果孩子出现了发热症状，应当在家隔离休息，避免传染给其他小朋友。若是家中的大人生病，也要避免和孩子接触。此外，孩子也不应去超市、商场等人员密集场所。”王芳说。

“流感是一种自限性疾病，如果已经患了甲流，可以自行服药治疗，一般 3 天~4 天就可以自愈。解热方面可以使用布洛芬或是对乙酰氨基酚，抗病毒可以使用奥司他韦。”王芳介绍了一些治疗流感的常用药。对于这些药物的供应情况，记者也联系了我市多家药店，他们都表示，虽然现在流感治疗药品需求较多，本地库存很充足。所以市民没有抢购、囤药的必要。

王芳提醒，服用药品要严格遵照说明书或医生医嘱，切勿过量服用。如果自行服药超过 3 天没有好转，要立刻就医治疗。如果除发热外，患者还有咳嗽、头晕、精神萎靡等症状，也要及时到医院就诊，以避免患者出现脑炎或肺炎等并发症。此外，春季也是诺如病毒、水痘、手足口病、疱疹等传染病的多发季节，如果身体有其他方面出现不适，也不可忽视，要尽快就诊治疗，避免病情恶化。②2

肿瘤患者的居家饮食调理

众所周知，肺癌的形成与烟酒的摄入有密切关系，肺癌患者应禁食烟酒等刺激性食物。此类患者适宜的食物为牛奶、鸡蛋、蘑菇、萝卜、杏仁、核桃、苹果、雪梨、猕猴桃等。对干咳少痰、口干口渴、形体消瘦的患者，可以采用食疗的，如杏仁雪梨山药粥、西洋参银耳粥等。一些咳嗽气短、咳痰无力、胸膝酸软、肢冷畏寒的患者可以服用枸杞核桃枇杷膏等。口干舌燥的患者，可以用百合大米煮粥喝，滋阴润肺。

对乳腺癌患者来说，烟酒、咖啡、可可、辣椒等辛辣刺激食物应避免食用，同时也要避免服用一些肥腻、油煎、腌制的食物。适宜的食物是海带、芦笋、石花菜、猕猴桃、南瓜、大枣、薏仁、菜豆、山药、香菇、丝瓜、芋头、葡萄、鲫鱼等。丝瓜炒蛋、木耳炒蛋、杏仁炖银耳等是乳腺癌患者的常用食疗谱。对于有乳房肿块、胀痛、胸闷不适、心烦易怒等临床表现的患者，可以饮用玫瑰花瓣茶、金桔绿茶等。

食管癌、胃癌、肝癌患者的分布具有区域性，与当地饮食习惯有密切关系。消化道肿瘤患者禁食烟酒、辛辣刺激性的食物，如花椒、辣椒、桂皮等。禁食霉变食物，如霉变的花生、霉变的豆子等食物。尽量少食烟熏、腌制类像盐豆、咸菜、烤肠类的含亚硝酸盐、亚硝胺的食物。坚硬不易消化的粗糙的食物容易诱发食管癌的发生。消化道肿瘤患者适宜的食物是山药、扁豆、薏仁、香菇、蘑菇、金针菜、猪肝、鲫鱼、核桃、芝麻、苹果、桃等。常见的食疗食谱有海带鲫鱼汤、茄子大蒜炒肉片、陈皮红枣汤、当归炖鸡等。

除了以上饮食调理外，肿瘤患者心理压力巨大，常常出现食欲减退，恶心呕吐等症状，家属应做些适应病人口味的食品，以促进食欲。如行放化疗时应选用软食和流食，要高蛋白、高维生素和低脂肪膳食。要尽量选择丰富新鲜的食材，避免吃过夜的食物，细嚼慢咽。清淡饮食不代表只吃素食，高质量蛋白饮食可以增强肿瘤患者的体质。

（周口市中心医院护理部 董萍）

生病时记住四项用药原则

一、读懂说明书，对症用药

很多人在不舒服的时候自己买药吃，自我药疗可以，但是一定要注意药物的适应证。只有对症下药，才能达到治疗目的。不过，说明书上的适应证往往使用了较多的专业名词，大家有不明白的地方一定要找药师咨询，不能糊涂地服用。

说明书上禁忌证所列出的内容，即不能服用此药物的情况。牢记药物禁忌证是保证用药安全的关键。例如，阿司匹林肠溶片的说明书要求"胃、十二指肠溃疡患者禁用"，如果胃、十二指肠溃疡患者用了，可能会导致消化道出血。

另外，某些感冒药标明"严重高血压患者禁用"，那么，严重高血压的患者不可服用此药物治疗感冒，如果使用可能会进一步升高血压，带来危险。

二、了解用法用量，正确用药

要读懂药物说明书中药物的服用时间、方法、剂量、频次以及有无特殊服用要求，并严格按照要求服药。服药前可以通过问自己以下几个问题来保证服用剂量、频次以及方法等的准确性：

1. 该药物需要在饭前还是饭后服用？能否空腹服用？不同药物对于服用时间要求不同，需要注意。

2. 必须整片吞服还是可以掰开服用？缓释片一般整片吞服不可掰开，除非药品有刻痕，且有服用半片剂量的需要时，方考虑从刻痕处掰开服用。

3.每天吃几次？每次多大剂量？服用剂量与频次需要牢记心底。

4.对于不同的病情，服药方法是否有不同？举个小例子：阿司匹林用于解热镇痛时，一次服用 0.3 克~0.6 克，1 日 3 次，而用于抗风湿时，一日 3 克~5 克，分 4 次口服。

三、看清注意事项，避免不良反应

药品说明书中的注意事项对用药安全起到非常重要的提示作用。比如，盐酸西替利嗪的注意事项中提到司机、操作机器或高空作业人员慎用。就是因为这个药的不良反应中有困倦、嗜睡、头痛、眩晕等症状，因此特意进行提示。

服用正常剂量的药物之后，可能出现的所有有害的或与用药目的无关的反应，都可称为不良反应。不要看到说明书上列了很多不良反应，就以为这药很危险。因为列出的不良反应不一定都出现。反过来讲，列出不良反应少的药物也不一定就特别安全。而且，列出的不良反应越详细，在一定程度上还反应出药物已经作过了充分的药理和临床验证。

总之，在服药之前，大家要充分了解药物的不良反应，并密切观察服药后的反应、状态。一旦出现不良反应，须尽早就医。

四、留意贮存条件，看准有效期

密切注意说明书上注明的贮存方法、有效日期等信息。例如，药物要妥善保存，有的需要避光贮存，有的需要低温贮存，等等。保存药物应严格按照说明书进行。服用药物时，一定要看准药物的有效期限。过期药千万别吃，该扔就扔，千万别因小失大。另外，药品是有害垃圾，需要规范处理。

（据健康中国）

■社址：河南省周口市周口大道 ■邮政编码：466099 ■准予广告发布变更登记的通知书 豫周 1902 号 ■本市每份零售价：1 元 ■印刷单位：周口日报社印务中心 地址：周口日报社院内