

科学应对流感高峰 优先防护“一老一小”



■ 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感染流感和发生严重并发症的风险。

■ 做好个人卫生、合理佩戴口罩、注意咳嗽礼仪，生活中注意这三点几乎可以对所有呼吸道传染病起到预防作用。

■ 高洁

去年的流感高峰，儿科门诊爆棚，引发全民对流感的关注，今年的流感高峰又不期而至。元旦后，沪上各家医院儿科门诊挤满了发高烧的孩子，学校里孩子因发烧、咳嗽请假的缺勤率也不断增加。

同时今年有媒体报道“流感转向攻击孩子脑部”，多地已出现多例坏死性脑炎”的消息，引发了家长的担忧。然而真相如何，家长如何与孩子一起科学应对流感，本文将为您解答疑惑。

今年的流感并未大变异

中国疾控中心动态发布的消息称，我国内地大多数省份从2018年第51周起，已经进入2018-2019年冬春季流感流行季节，检测到的流感病毒主要亚型是甲型H1N1，其次为甲型H3N2，同时还有少量的乙型流感。全国流感病毒的整体活动水平低于去年同期。

病原学分析未发现主要流行株在抗原性、基因特性和耐药性上发生明显变异，病毒对神经氨酸酶抑制剂敏感。

这说明，虽然流感病毒每年都会发生变化，但并没有发生公众担心的大“变异”，现在流行的还是普通的季节性流感！

小心流感多样的并发症

今年的流感并发症情况与往年基本一致，“转向攻击孩子脑部”的说法没有依据！

的确有极少数的患儿在感染流感后，会发生急性坏死性脑病。该病1995年在日本首次报道，随后世界各地陆续有病例报道，我国也曾有流感并发急性坏死性脑病患儿的报告。但流感的严重并发症排在首位的仍然是肺炎，其次才是神经系统损伤。



轻型流感可自愈

没有并发症的轻型流感通常可以自愈，但需要警惕高危人群发生严重并发症，包括肺炎、神经系统损伤、心脏损害、心肌炎、横纹肌溶解综合征、脓毒性休克等。

患者应充分休息、多喝水；做好自我隔离，与同事和家人保持距离；采取正确的咳嗽礼仪：打喷嚏或咳嗽时，应用纸巾手帕或前臂遮挡口鼻，然后彻底洗手，将污染的纸巾丢入有盖的垃圾桶内；正确佩戴外科口罩；症状持续或恶化，应立即就医，就医过程中佩戴外科口罩；早期（发病48小时内）使用抗流感病毒剂能减轻病情和缩短患病时间，但必须遵医嘱处方用药；抗菌药物对病毒无效，不要自行或乱用抗菌药物。

去医院就诊是否会交叉感染

冬春季不仅是流感的高发季节，同时也是其他呼吸道传染病的高发季节，医院门诊可能会有较多不同病原体感染的患者，因此就诊过程确实存在交叉感染的风险。

预防医院内的交叉感染，就诊时应注意以下事项：

★佩戴外科口罩：无论是患者本人，还是陪护人员，就诊全程均应戴好外科口罩，一方面预防患者发生交叉感染，同时也预防健康人把病原体从医院带回家再感染其他人。一只口罩连续使用时间不应超过四小时，若有潮湿、污损则应随时更换。

★勤洗手：接触医疗设施、医疗环境或可能接触患者分泌物后，触摸口鼻眼之前都应及时用流动水和洗手液洗手，流动水使用不方便时，可使用便携式的速干手消毒剂进行快速手消毒，避免手部被病原体污染，进而导致自己或他人被感染。

如果所有前来就诊的患者和陪同人员都能认真佩戴口罩、做好手卫生，那么医院呼吸道传染病交叉感染的风险将大大降低！

日常预防流感有几招

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感染流感和发生严重并发症的风险。推荐60岁及以上老年人、六个月到五岁大的儿童、孕妇、六个月以下儿童的家庭成员和看护人员、慢性病患者和医务人员等，每年在流感高峰到来之前（9月到11月）接种流感疫苗。

此外，做好手卫生、合理佩戴口罩、注意咳嗽礼仪，生活中注意这三

点几乎可以对所有的呼吸道传染病起到预防作用。没洗手时不应触摸眼睛、鼻和口；经常用洗手液和流动水洗手或使用快速手消毒剂清洁双手，特别是在触摸门、眼之前或触摸电梯、扶手、门把手等公共设施之后；注意保持居家和工作环境的室内空气流通；流感高峰期避免前往人多拥挤或空气流通不佳的公共场所，必要时正确佩戴外科口罩；保持均衡饮食、规律运动及充足睡眠，不要吸烟，保持良好心态。

（作者为上海市儿童医院感染科主任，副主任医师）

如何鉴别流感相关脑炎

■ 卢洪洲

流感相关脑炎是一种流感病毒感染引起严重的中枢神经系统并发症，多见于五岁以下的儿童。研究表明，甲型、乙型、丙型流感病毒均可引起流感相关脑炎，而且通常起病后几天内出现严重的中枢神经系统症状，病情进展快速，若处置不及时，患者可遗留后遗症，甚至死亡。该病起病时临床表现无特异性，绝大多数患者有发热，且伴有不同的神经系统症状，由于目前尚缺乏统一的诊断标准，确诊主要依赖于脑脊液中流感病毒病原学和血清学依据，临床医师对该疾病还需引起重视，以免造成误诊和漏诊。

如何在临床上鉴别流感相关脑炎？专家表示，流感相关脑炎是一种流感病毒感染引起的快速进展性脑病，在感染早期即可发生。因为临床表现缺乏特异性，患者通常表现为发热后迅速出现意识不清、癫痫、抽搐等症

状，因此在流感季节，对任何不明原因的中枢神经系统症状进行鉴别诊断时，应考虑流感相关脑炎。

流感相关脑炎治疗目前尚无标准方案。根据临床经验，早期给予足量足疗程的神经氨酸酶抑制剂（奥司他韦、帕纳米韦）有治疗效果，在发病早期短程使用激素也有一定疗效。但是辅助支持治疗是目前常用及有效的治疗方法。包括呼吸机辅助通气、营养支持、控制继发感染、脱水降颅压、抗癫痫等综合治疗是必要的。所以，建议在流感早期进行干预，减少重症发生，是预防流感相关脑炎的有效方式。对于儿童、老年人、孕产妇等特殊人群，冬春季节，应积极预防性接种流感疫苗。若出现发热、咳嗽等呼吸道症状要及时就医，医生可经验性尽早使用神经氨酸酶抑制剂，一旦确诊流感后密切观察是否出现中枢神经系统症状。

（作者为上海市公共卫生临床中心教授）

不是所有咳嗽 都能用川贝类止咳药

■ 罗春燕

一日3次。

治咳嗽并非一种止咳药包打天下，要合理应用止咳药，首先要了解咳嗽的分型。咳嗽分为风寒咳嗽、风热咳嗽、燥热咳嗽、痰湿咳嗽和肺虚咳嗽等类型。

咳嗽的性质不同，所用药物也不同，应分清寒热虚实，辨证用药，才能有疗效。若自己分辨不清的，应及时去医院就诊，避免因用药不当而延误病情。

临床应用的川贝母是百合科植物川贝母、暗紫贝母、甘肃贝母、梭砂贝母的鳞茎。根据来源与性状不同，分为松贝、青贝、炉贝。味苦、甘，微寒，归肺、心经。以粒小均匀、色洁白、粉性足者为佳。功效主要是清肺化痰止咳，兼有润肺之功，用于肺热燥咳，干咳少痰，阴虚劳嗽，咯痰带血。

因此，并非所有的咳嗽都能用川贝类止咳药治疗，若是寒性、痰湿咳嗽，服用川贝母则并不适宜，反而会使病情加重。

服用方法：

1. 单味药
研粉，白开水冲服，一次1至2g。
2. 中成药
蛇胆川贝液：
口服。一次10毫升，一日2次。
川贝止咳糖浆：
口服。一次10至15毫升，一日3次。
蜜炼川贝枇杷膏：
口服。一次22克（约一汤匙），

3. 食疗
川贝蒸雪梨：
大梨，去心，装入川贝、冰糖，蒸熟。治疗热咳、慢性支气管炎。

川贝杏仁汁：
将川贝6克、杏仁3克加水同煮（忌用铁锅），先武火烧沸，放入冰糖，用文火煮30分钟即成。治疗小儿咳嗽痰鸣。

川贝粥：
川贝粉10克、粳米60克、冰糖适量，煮至米开汤未稠时，把川贝粉调入粥中，改文火稍煮至粥稠即可，每日早晚温服，治疗慢性气管炎，肺气肿，咳嗽气喘等症。

注意事项：

长期不愈的咳嗽，除了肺部问题，还可能是身体其他地方出了问题，如鼻后滴漏综合征、胃食管反流病、咳嗽变异性哮喘、心力衰竭等。由于咳嗽情况比较复杂，建议患者及时至正规医院就医。

但是，蜜炼川贝枇杷膏等一些中成药，会加入蜂蜜等物质来提高疗效并改善口感，糖尿病患者要慎用。

如患者服用川贝粉或含川贝的中成药的同时还服用草药汤剂，需注意药物间的相互作用。2015版《中国药典》中注明，川贝母不宜与川乌、制川乌、草乌、制草乌、附子等同服，如出现此类合用情况时应及时咨询医生和药师，确认药物治疗方案。

（作者为上海市普陀区中心医院医生）

泡腾片究竟应该怎么“泡”



■ 李琴

如今，泡腾片越来越受到年轻人和儿童的喜爱，不少人喜欢在工作或学习时，放一片泡腾片到杯中，泡成一杯酸甜可口的饮品，同时享受“啵啵”作响的美妙气泡上下翻腾的乐趣。但是泡腾片使用不当，让它“生气”，后果会很严重！采用错误的方式服用泡腾片，甚至有可能导致窒息死亡！

服用泡腾片时，绝对不要干吃！不要吞服！

泡腾片中含有碳酸钠、碳酸氢钠等崩解剂，如果直接进入口腔，遇口腔唾液会启动崩解过程，产生大量气体，而且通过食道进入胃内，会引起腹胀、腹痛、打嗝等，如果进入呼吸道，会引起呛咳，严重时会影响呼吸。所以，记住泡腾片是“泡”的，不是直接吃的！

泡腾片，现喝现泡，和白水是神仙伴侣，不要开水！

泡腾片一般放水的时候，会持续在5分钟左右。泡腾片泡水时，尽量不要拧紧瓶盖，以免瓶盖爆出，被水烫伤。

泡腾片，也不能过量服用

很多人把维生素C等泡腾片当成日常服用的营养补充剂，或是随身备用用来缓解疲劳的饮品，想起来就服一片。但是，泡腾片不是糖，不能吃得这么随意！

长期口服大剂量维生素C，会给人体带来更多的副作用：可能会出现恶心、呕吐、腹泻、腹痛、皮疹等症状，还可能增加肾结石、深静脉血栓的患病风险；维生素C、扑热息痛、阿司匹林等常用药物的泡腾片中含有一定数量的钠，且这种途径摄入的钠常被忽视，建议心脑血管疾病患者及高危者，应慎用或少用泡腾片剂型。需要服用泡腾片者应注意控制用量，并在饮食中限制食盐、酱油等含钠调味料的摄入。而且，泡腾片因为含有酸性成分，会对牙齿有一定损害。

外用泡腾片，误服十分危险

并非不是所有的泡腾片都是口服用。泡腾片分为口服泡腾片和外用泡腾片，外用泡腾片不需用水冲泡。并且由于是外用剂型，通常刺激性较大，如果误服，十分危险。用这类药应注意看清说明书，并避免将其放在儿童容易获得的地方。

小小泡腾片，储存讲究多

泡腾片含有碳酸氢钠和柠檬酸成分，遇水后会迅速生成碳酸，分解出二氧化碳和水。所以泡腾片的储存，说明书都会写：存放于干燥处，避免阳光直射。部分外用的泡腾片对储存温度还有要求，如部分妇科外用泡腾片要求4℃到8℃储存。建议取药时咨询药师，以获得储存和使用方面的专业指导。

（作者为上海交通大学医学院附属同仁医院药剂科药师）

孕产妇感染甲流怎么办？

■ 范竹竹

今冬，季节性流感如约而至。年初，国家流感中心也发布流感周报称：我国大陆大多数省份已经进入2018至2019年冬春季流感流行季节。据了解，引起之前的流感主要元凶就是乙型流感Yamagata系毒株，然而当大家把大部分精力都集中在如何应对乙型流感的时候，多地疾控部门又提示：“甲型流感已取代乙型流感成当下高发流感类型”。

流感来袭，不仅是儿童医院爆满，各大医院呼吸科都人满为患，成人也纷纷中招，其中甚至包括孕产妇。日前，复旦大学附属上海市公共卫生临床中心妇产科收治三名感染甲型H1N1流感病毒的孕产妇，经过医护人员精心救治，三名孕产妇恢复良好，母婴平安，均康复出院。

上海市公卫临床中心妇产科主任刘敏介绍：孕产妇由于免疫系统、心血管系统、呼吸系统的变化，孕产妇感染甲流较易发展为重症或危重病例。一旦确诊，千万不能“硬扛”，早发现、早治疗，是对付甲流的最有效手段。

不少孕产妇担心：如果感染甲流，病毒是否会传染给胎儿？如果用药，对胎儿发育是否有影响？若哺乳期间孕产妇患甲流，能否正常哺乳？

面对广大孕产妇的疑虑，刘敏介绍说：目前尚无报道甲流可以发生垂直传播，但孕产妇合并流感的症状如发热、缺氧、感染性休克等可能对胎儿产生一定影响。孕期用药首选奥司他韦，研究数据显示：妊娠早期服用治疗剂量的奥司他韦不会增加胎儿畸形的风险。此外，患甲流的孕产妇分娩后应避免直接接触新生儿，恢复期的孕产妇应戴口罩，以防新生儿感染；患甲

流的产妇在隔离期间，可将母乳吸出，由他人代为喂养，如果病情好转，经医生允许后可直接母乳喂养，奥司他韦不会影响母乳质量。

为了预防孕产妇感染甲流，刘敏推荐孕产妇接种甲流疫苗，该疫苗在妊娠各期均可进行，患有妊娠并发症及习惯性流产的孕产妇，接种前可咨询妇产科医生。同时，刘敏提醒，甲流病毒主要通过飞沫经呼吸道传播，也可通过口、鼻、眼等处黏膜直接或间接接触传播。在日常生活中采取以下措施有助于预防甲流：保证充足睡眠，保持良好的心情，多饮水，保持通便顺畅；注意个人卫生，经常用肥皂和流动水洗手，特别是在咳嗽或打喷嚏后（尽量避免接触眼、鼻、口）要洗手；尽量避免接触流感样病人、流感季节尽量避免前往人群密集的场所；保持家庭和 workplaces 的良好通风状态。