

预防流感:知、信、行

防治流感,是大众最为关心的公共卫生问题之一。目前本市呼吸道传染病处于高发季节,且以季节性流感为主,根据监测,甲型H3N2流感病毒为目前流行的优势毒株。病毒无较大变异。目前流感平稳可控。

流行性感冒病毒,简称流感病毒,是一种可以造成人类及动物罹患流行性感冒的RNA病毒,在分类学上,流感病毒属于正黏液病毒科,它会造成急性上呼吸道感染,并借由空气迅速传播,在世界各地常有周期性的大流行。流行性感冒病毒在免疫力较弱的老人或小孩及一些免疫失调的病人会引起较严重的症状,如肺炎或是心肺衰竭等。

大众预防流感并不复杂,需要做到的是:知、信、行。

“知”,大家要了解 and 掌握有关流感预防方面的知识和技能,这是知的第一个方面。第二是树立正确的防病意识,能够做到自我防护,学会自我防护的措施。同时,每个人也有避免把疾病传染给别人的责任和义务,为预防流感尽力而为。第三,密切关注政府和有关部门的疫情信息,不能随意听信谣言。应该说我们过去经历过SARS,经历过很多传染病的流行,我们要沉着应对,不能听信谣言,也不必恐慌。

“信”,应该说任何传染病都是可以预防的,要树立战胜疾病的信念。任何一个传染病的发生和流行都具备三个环节,第一个是有携带病毒的传染源,第二



个环节是有适合于病毒传播的传播途径和渠道,第三个环节是存在易感的人群。这三个环节缺一不可,只要任何一个环节被阻断,那这个传染病就不会发生和流行。比如隔离和治疗现患的病人。另外,切断传播途径,比如空气飞沫传播和密切接触,包括密切接触者,还要进行隔离和医学观察。保护易感人群,健康人要尽量采取措施,加强自我防护。

每个人都有防控传染病的责任和义务,这也是基本的健康素养和健康道德。

“行”,主要是人人从自身做起,尽到自己在预防传染病方面的责任和义务。重点要做到三个“三”,三勤、三讲、三早。

所谓的“三勤”是勤通风、勤洗手、勤锻炼。每天运动20到30分钟,每周要运动三次,中等强度的运动有利于我们增

加机体的抵抗力。

所谓的“三讲”:讲科学,要做到科学预防,避免滥用药物,有的人听风就是雨,听见什么事情就大量服药,这样不但不利于疾病的预防,有时会有害身体健康;讲卫生,要加强个人卫生,比如勤洗手、勤洗头、勤换衣服,搞好环境卫生等都非常重要,另外还要不共用个人卫生用品,包括牙膏、毛巾;讲文明,养成良好的生活方式和习惯,不要凑热闹,去拥挤的场所不利于传染病的预防。咳嗽、打喷嚏的时候一定要用纸巾遮掩口鼻,避免交叉感染,建议最好用湿纸巾。另外,随地吐痰传播疾病,这也是不利于传染病防控的。

所谓的“三早”即早发现、早报告、早治疗。

魏立 图TP

人类流感病毒根据其核蛋白的抗原性可以分为甲型、乙型、丙型等三类流感病毒。近期在我国部分城市包括本市在内,患者和禽类检出的H7N9属于甲型流感病毒中的禽流感病毒。H7N9通常引起禽类的病毒性流行性感冒,禽类在感染后死亡率很高。目前,由于人感染病毒的暴露源尚不清楚,因此我们现在也不清楚为什么人类感染H7N9病毒。现在正在调查动物传人的可能性,以及人传人的可能性。病毒基因分析表明,尽管病毒是由禽流感病毒演变而来,却显示出可适应在哺乳动物中生长的特性。这些适应包括,与哺乳动物细胞结合的能力,以及在接近哺乳动物正常体温的温度下生长(哺乳动物的正常体温低于禽类)。

世界卫生组织研究指出,禽流感病毒能长期存活在受感染的禽类粪便、水和纸巾中,且在低温环境中存活时间更久,如在水中于22℃可生存4天,0℃以下生存30天;在冷冻物体中更可无限期生存,所以要避免直接接触病死禽畜类。但这类病毒不耐热,一般只要以56℃加热3小时,60℃加热30分钟或100℃加热1分钟均可杀灭病毒,所以只要将鸡肉、鸡蛋等食品煮熟食用,且充分加热就可以减少被感染的几率。

禽流感病毒和其他流感病毒一样,主要通过空气和接触传播,因此咳嗽或者打喷嚏时应该掩住口鼻;由于流感病毒往往可以在一些日常用品表面上存活一段时间,因此应勤洗手,还可经常用酒精为日常用品消毒。

具体来说,禽流感病毒可经消化道、呼吸道、皮肤损伤和眼结膜等部位,由呼吸道黏液或粪便直接接触感染或间接由污染的水及饲料等传播。有专家认为禽流感的扩散主要是通过粪便中大量的病毒粒子污染空气而传播,人员流动和车辆往来是传播禽流感的重要因素。因此,少在人多的地方“扎堆儿”也是降低感染概率的一个有效方法。

张婷(上海市儿童医院消化感染科主任)

H7N9 禽流感“四不方针”

1. 不要怕,目前为止无证据证明人传染人;
2. 不要近,远离新鲜活鸡市场和鸽子等活禽,即远离传染源;
3. 不要累,保持充沛体力,增强易感人群抵抗力;
4. 不马虎,感冒咳嗽剧烈时及时就医,拍张片子,做到早期治疗。

健康链接

连续数月咳与痰不可轻视慢阻肺

在我国,慢阻肺的危害性远未得到充分认识,包括慢性支气管炎和肺气肿在内的COPD患者,疾病初期可能没有症状,随着时间延长,慢慢出现咳嗽、咳痰,这些症状常常先于气流受限出现并持续多年,但常常被患者忽视或低估,认为是由于衰老和缺乏锻炼所致。随着气流受限的加重,进而出现气急,这样的变化一直默默进行。当气急症状变得明显,自觉该去就诊的时候,疾病已经到了慢阻肺的中晚期,往往错失了治疗最佳时机。此时,小支气管和肺泡已经有了一定程度的破坏,肺功能也下降了很多。最重要的是,这些变化一旦产生便无法恢复到正常。据统计,至少有一半的慢阻肺患者根本没意识到自己患病,因而一再贻误治疗。

■ 误区1 缺乏预防观念:吸烟无疑是导致COPD最主要的原因之一,目前社会上吸烟率仍居高不下,甚至不少人患病后仍继续吸烟,认为长期吸烟的人出现咳嗽、咳痰是理所当然的。但正是由于长期吸烟,香烟中的有害物质(如烟雾和微粒)会引起气道和肺脏的慢性、持续性炎症,久而久之,对气道和肺部造成不可逆的损害,出现进行性的呼吸道不舒畅。

■ 误区2 忽视早期症状:虽然慢阻肺的早期症状不明显,但仍会有些蛛丝马迹。如气急症状早期仅于活动后出现,常常被误认为是身体不适、衰老或缺乏锻炼的表现。殊不知,气急症状如伴有咳嗽、咳痰,或每年会出现几个月的咳嗽、咳痰现象,已经预示着肺部可能出现异常。但是,这些患者大都轻视这些症状,自认为人年纪大了,活动后有点气急是正常的事情,没有到医院及时检查。事实上,此阶段若能及时治疗 and 戒烟,则可完全避免发生慢阻肺。而一旦拖延下去,引起肺功能严重损害,治疗就会困难许多。据统计50%的患者根本没

意识到自己患上慢阻肺。针对这一误区,建议45岁以上人群应像量血压一样,定期到医院进行肺功能检查。高危人群,如抽烟人士、有家族病史者更应“提高警觉”,应从40岁就开始肺功能检查。

■ 误区3 轻视缓解期治疗:许多慢阻肺患者在病情的急性发作期比较重视用药,但病情一旦得到缓解就停止治疗。COPD是慢性病,即使症状完全缓解,气道炎症仍然存在,肺功能仍处于减退趋势,只有在缓解期也足量规律用药才能减慢肺功能衰退速度,减少急性发作次数。否则长此下去,肺功能会逐渐下降,慢阻肺急性发作也越来越频繁。

■ 误区4 不坚持长期综合治疗:一些患者认为慢阻肺即使坚持治疗,也只是改善症状及避免病情恶化,并不能断根,因此不积极配合治疗。而另一些患者对治疗的期望值过高,经过一段治疗后没有看到显著效果,便丧失治疗的信心。事实上,对于慢阻肺这类慢性疾病,医生给予的治疗方案中就包括长期用药计划,患者应正确认识慢阻肺治疗的长期性。慢阻肺具有持续气流受限,并进行性发展的特点,需要有计划综合性长期治疗,减慢病情恶化并减少急性加重,正如患高血压需要根据病情长期应用降压药物一样。等到病情加重时才接受治疗,只会增加痛苦,增加费用,增加治疗难度。

■ 误区5 忌医忌药:有些患者担心长期吸入和口服治疗药物会对人体产生副作用,因此拒绝长期的规范治疗,导致病情恶化,反复发作。患者在医生的指导下合理用药,可以尽可能避免药物不良反应的出现。合理使用口服药、气雾剂,起效快、作用强、安全性高、副作用小,可长期使用。

沈惠风(上海交通大学医学院附属仁济医院教授)

咯痰喘息 气促胸闷 呼吸困难 坐卧不宁

哮喘不早治 冬天很难捱

冬季时节,雾霾等空气污染和冷空气成为导致哮喘急性发作的两大重要因素。哮喘急性发作时,患者可有窒息感、烦躁、大汗淋漓、呼吸急促、不能平卧,说话不成句,严重者出现意识模糊,如不及时抢救,可危及生命。因此,哮喘患者如果不接受正确的诊断和规范化的治疗,冬天很难捱,后果很严重!

污染和寒冷是“祸首”

祖国医学对哮喘有着千年防治经验,早就指出哮喘的根源是患者体质虚寒,中医叫阳气不足,从而致肺、脾、肾三脏受损虚弱,功能失调,抵御“外邪”的力量十分薄弱。因此,当气候进入冬季,一方面天气转凉,人体和自然界进入阴盛阳衰的阶段,患者本身阳气就不足,脏腑失调,这一时节更是“雪上加霜”。另一方面,初冬气候干燥,雾霾等空气污染严重。于是外界的粉尘、寒气一起夹攻,成为哮喘急性发作的两大“祸首”。

小儿哮喘要高度重视

冬季,由于儿童免疫力低下,是哮喘高发人群。患儿常出现喷嚏多、流鼻涕、鼻子易塞、夜间咳嗽,易被误诊为感冒、气管炎。如不及时和合理治疗,随着年龄增长,疾病会反复或加重,可造成支气管粘膜破损、肌层增厚、管腔

狭窄、导致肺气肿,日久对肺功能造成不可逆性的伤害。因此,一旦发现孩子出现上述症状就应立即给予正确治疗,而不是依赖大量激素。因为大量激素不仅会产生耐药性,还会严重影响孩子的生长发育。

合理治疗十分重要

初患哮喘病时,往往病情较轻,如能及时采取正确的防治措施,病情一般能得到长期控制。但是,许多患者重视不够,要么依赖激素、点滴,要么治治停停,于是病情一年比一年加重。因此,合理治疗对控制哮喘复发十分重要。

首先,遵循“急则治其标,缓则治其本”的原则。在急性发作期,患者应及时对症治疗,迅速缓解痛苦。而在缓解期,患者尤需坚持治疗,结合祖国医学的“治本”理念和现代医学优势,从补肾、润肺、健脾入手改善病人体质,调节免疫功能,大大减少哮喘的复发。因此,所有的哮喘病人都应选择有专业背景、有特色专科的医院及有长期临床经验的专科医生制订长效的“个性化”治疗方案,这是从根本上控制哮喘复发的重要保证。同时,患者还应尽量避免感冒,注意保暖、适当锻炼,当出现空气污染时尽量戴口罩或置身室内,在生活中远离复发诱因,以期轻松过冬。

文/舒尔

上海港华医院 呼吸内科

沪医广[2013]第04-25-C135号 自2013年4月25日至2014年4月24日止

地址:上海市淮海西路282号、286号 联系电话:021-62940057