

全国流感阳性率已接近45% 如何防治？专家支招！

近日，中国疾病预防控制中心发布数据显示，全国门诊流感样病例中流感阳性率已接近45%，整体进入中流行水平，部分省份达高流行水平。当前，甘肃省流感活动也已进入流行季，甲型H3N2亚型为主要流行型别，预计未来一个月病例将呈上升趋势。

针对本轮流感的临床特点、鉴别方法、疫苗接种、用药选择及防护措施等热点问题，12月3日，奔流新闻记者专访了甘肃省第二人民医院呼吸与危重症医学科主任柳小平，为市民提供科学指导。



柳小平

问：流感与普通感冒在症状上有哪些区别？

答：近期门诊接诊的感冒患者比较多，除了普通的感冒患者，还有一部分是流感病人。很多人容易把流感和普通感冒混淆，实则二者在致病原因、症状表现和危害程度上有着显著区别。

普通感冒多由鼻病毒、冠状病毒等引发，以鼻塞、流涕、咽痛等局部上呼吸道不适为主，发热多为低热或中度发热，病情较轻，病程3-5天可自行痊愈，传染性较弱。流感是由甲型、乙型流感病毒引起的急性呼吸道传染病，传染性极强，主要通过飞沫和密切接触传播，发病急骤，典型症状为39℃-40℃高热，伴头痛、全身肌肉酸痛、乏力、食欲减退等症状，部分患者还出现咳嗽、咽痛，甚至呕吐、腹泻等表现。尤其需要注意的是，老年人感染流感后临床表现可能不典型，常无发热或仅低热，咳嗽、咳痰、气喘等症状更明显，还可能出现厌食、精神状态改变；儿童若出现超高热、呼吸急促、拒食脱水等情况，需警惕重型流感风险。

问：哪些人群感染流感后易发展为重症？

答：婴幼儿、老年人、孕妇、有基础疾病

的人群以及肥胖者，感染流感后极易引发肺炎、心肌炎等严重并发症，严重时可能危及生命。这类人群一旦出现流感疑似症状，应及时进行流感病毒核酸检测，尽早干预治疗，这也是防控流感重症的关键。

问：孩子作为易感人群，预防流感需要注意什么？

答：要保证孩子充足睡眠，小学生每日睡眠时间不少于10小时，初中生不少于9小时，杜绝熬夜。饮食上合理搭配，多让孩子食用富含维生素和蛋白质的食物，如新鲜蔬果、牛奶、鸡蛋等，减少辛辣、油腻零食摄入，从饮食层面增强孩子抵抗力。一旦发现孩子出现发热、咳嗽、乏力等流感疑似症状，切勿自行用药，应及时带孩子前往正规医院就诊，明确诊断后遵医嘱治疗。

问：流感流行期间能否接种流感疫苗？

答：流感疫苗是预防流感最科学、安全且经济的核心措施，能显著降低感染及重症风险，建议每年流感季节按时接种。接种后人体需2-4周产生足够滴度保护性抗体，保护期可维持6-9个月。甘肃省流感流行季通常为每年10月至次年3月，最佳接种时间为9-10月，若错过最佳时段，流行季内接种仍能获得有效保护。

接种疫苗时需注意：普通感冒痊愈后，无发热、咳嗽、咽痛等不适且体力恢复正常，可正常接种；若感冒期间症状明显，建议待症状完全消失1-2周后再接种，避免疫苗不良反应与感冒症状混淆。

问：哪些人群不能接种流感疫苗？

答：两类人群明确禁止接种：一是对流感疫苗任何成分过敏者；二是既往接种流感疫苗后出现严重过敏反应者。流感疫苗分为灭活疫苗和减毒活疫苗，其中免疫力低下人群，如2-4岁哮喘儿童、基础疾病患者、孕妇、免疫抑制剂使用者等，不建议接种减毒活疫苗，但可正常接种灭活疫苗。接种前需如实告知医生健康状况，由医生评估是否符合接种条件。

问：流感治疗在用药上有哪些建议？

答：流感治疗药物主要分为对症治疗药物和抗病毒药物。出现发热、咳嗽等症状时，可选用退热药、止咳药等对症缓解；抗病毒药物推荐神经氨酸酶抑制剂（代表药物奥司他韦）和RNA聚合酶抑制剂（代表药物玛巴洛沙韦），其中奥司他韦需在症状出现后48小时内开始服用，成人及13岁以上青少年常规剂量为每次75mg，每日2次，连服5天，儿童需按体重调整剂量；玛巴洛沙韦适用于5岁及以上人群，全

病程仅需服用1次，用药更便捷，但孕妇、哺乳期女性不建议使用。

需特别提醒的是，流感由病毒感染引起，无细菌感染证据时切勿盲目服用抗生素；不建议联合应用相同作用机制的抗病毒药物，用药需严格遵医嘱，避免自行调整剂量。

问：日常如何科学预防流感？

答：日常预防流感可从多方面入手：
1. 勤洗手，使用肥皂和流动水，或使用含酒精的洗手液。

2. 科学佩戴口罩，确保覆盖口鼻及下颌、贴合面部并定期更换，阻断呼吸道飞沫传播；

3. 增强体质，保持每日7-8小时充足睡眠，饮食均衡摄入蔬果、瘦肉、豆制品等富含维生素和蛋白质的食物，可进行适量运动，增强机体免疫力；

4. 开窗通风，保持室内空气流通。每日开窗通风2-3次、每次不少于30分钟，促进室内外空气对流，降低密闭空间病毒浓度；

5. 避免聚集、尽量减少前往人群拥挤、空气不流通的场所，减少交叉感染风险。

文/图 奔流新闻·兰州晨报
记者 欧阳海杰 实习生 齐琳波

流感高发期儿童退热止咳药 需要避开哪些误区？

儿童用药无小事，如何让孩子安全度过这个流感季？关于儿童的退热、止咳等药物有哪些常见使用问题？来看医生的解答。

医生介绍，儿童流感的一个主要症状是发热，医生建议，体温超过38.5℃可以使用退热药物，退热药物不建议交替使用，如果既往有惊厥史的儿童可以在超过38℃时使用退热药。

北京大红门社区卫生服务中心副主任邵丽颖：如果只有发热的症状，我们建议可以先观察，如果体温超过38.5℃，建议使用一种退烧药，如果体温降不下来，4—6小时后可以再服用一

次。如果出现持续高热，建议就医，不要在家自主交替使用退热药。

孩子咳嗽了应该马上服用镇咳类药物吗？医生介绍，其实咳嗽本身是呼吸道的一种保护性反应，不建议马上就服用镇咳类药物，这样反而不利于痰液的排出。

北京大红门社区卫生服务中心副主任邵丽颖介绍：通常我们可能会选择止咳化痰的一些药物，当痰液更好地排出之后，咳嗽症状就会减轻，到了医院之后让医生评估一下气管和肺的情况，再用药相对来说会更安全。

据央视

研究显示人工智能新工具 可用于预测长期疾病风险

一个国际团队日前在英国《自然》杂志发表论文说，他们开发出的人工智能新工具可用于预测一个人在未来20年罹患多种疾病的风险，这有助于医生识别高危人群，从而及早采取预防措施。

德国癌症研究中心等机构研究人员设计了这个名为Delphi-2M的人工智能工具，利用英国生物样本库中40万人的健康数据对它进行训练，使它可根据一个人既往病史，以及年龄、性别、体重指数以及吸烟和饮酒等健康习惯因素，预测这个人在未来长达20年的时间里罹患各种疾病的可能，可预测的疾病种类超过一千种。研究

人员还使用丹麦190万人的数据对它进行了校准测试。

对Delphi-2M与已有类似人工智能工具的比较结果显示，它的预测准确度与目前用于评估单一疾病风险的多种人工智能工具相比差不多或更好，并优于一种使用生物标志物来预测多种疾病风险的机器学习算法。

不过，研究人员也表示，这个人工智能工具还存在局限性，比如用于训练的数据来源范围较窄。他们计划用来自更多国家的数据进一步训练它，以扩大其适用范围。

据新华社

甘肃省藏人文化发展促进会会员大会公告

本会由于创办人及法人无暇管理运营，多年无法开展活动，拟向业务主管单位及登记管理机关申请注销登记。按照本会《章程》规定，将在兰州城关区（地点另行通知）举办全体会议表决注销登记相关事宜。请会员见报后于15天内联系会务组。

联系人：兰会莉 电话：13919231252
截止时间12月22日，过期不候。特此公告！

挂失甘肃伊兰林餐饮有限公司营业执照正本，统一社会信用代码91620105MA72DCNR2D

挂失董兵检察官助理证兰州市城关区人民检察院
NO.620101238

遗失公告

挂失朱春霞残疾证证件号 62010519640213206662

挂失白寿宁退休证，证号甘R201811004018

提示：省、市级行政审批和政务服务办理事项规定：《兰州晨报》为各类证件挂失、遗失声明、公告类信息指定刊登媒体！

分类广告



0931-4662740

0931-8150592

温馨提示：敬请读者查实信息 安享权益

兰州晨报分类信息广告由以下站点代办，从未委托任何其它网站、广告公司代办。办理登报业务请致电就近各广告站点。

西关 13008774749 13919150533 七里河 13893126050

安宁 13119416621 13893228907 东 岗 13993138394 13919211748 西 固 13893273391 13150019000

河 口 13993138394 天 水 13321386833 临夏州站 18309303681 18215098861