



甲流高发，科学防治很关键

专家：保持良好卫生习惯，出现症状及时就医，勿自行服用药物



□本报记者 龚鹏

冬春季是流感、支原体肺炎等呼吸道传染病的高发季节。据中国疾控中心最新发布的数据，目前流感病毒阳性率持续上升，其中99%以上为甲流。多地疾控部门紧急提醒，要做好个人防护，注意防范呼吸道、肠道传染病。春节将至，面对来势汹汹的甲流，怎样才能切实有效地保护自己和家人？近日，记者就此采访了西海岸新区隐珠街道风河南路社区卫生服务中心副主任医师徐兴强，请他来聊聊如何科学防治甲流。

甲流进入高发季，多数患者为轻症

“甲流是由甲型流感病毒引起的急性呼吸道传染病，具有较强的传染性，甲流的高发季节多在冬季和春季，给人们的生活和健康带来诸多困扰。这种病毒主要通过空气中的飞沫传播，例如当甲流患者咳嗽、打喷嚏时，会从口中喷出含有病毒的飞沫，周围的人吸入后就可能被感染。”徐兴强表示，此外，如果接触了被甲型流感病毒污染的物品后又触摸自己的口鼻、眼睛等部位，也可能被感染。尤其需要注意的是，甲型流感病毒容易发生变异，可进一步分为H1N1、H3N2等多种亚型，人群普遍易感，尤其是儿童、老年人、孕妇以及患有慢性

疾病的人群。

“甲型流感病毒是流感病毒家族中的一员。流感病毒按其核心蛋白可分为甲、乙、丙、丁四种类型，其中甲型流感病毒在人群中最为常见，也最为活跃。”徐兴强告诉记者，甲型流感病毒具有宿主广泛、易发生突变或重配的特点，这使得其在人群中能够快速传播。当甲型流感病毒感染人体后，它会迅速占领呼吸道，引发一系列症状。“起初，患者可能会感到身体乏力、肌肉酸痛，紧接着体温可能迅速飙升至39℃甚至更高，整个人仿佛置身火炉，脸颊通红，额头滚烫。与此同时，呼吸道也会出现相应症状，主要表现为咳嗽、

咽喉痛、鼻塞、流涕等。”徐兴强说，与普通感冒不同的是，人感染甲流后全身症状较重，体温会更高，头痛、全身酸痛更为明显，而局部症状如流涕、鼻塞可能会轻一点。

徐兴强补充道，目前的甲流患者中多数为轻症，但要注意的是，甲流也会引起其他并发症，“偷袭”其他器官。“比如，若是病毒‘潜入’肺部可能导致肺炎，让患者呼吸急促、胸闷气短，仿佛被勒住了喉咙；若‘攻陷’心脏，可能引发心肌炎，甚至出现心律失常，严重时还可能危及生命；若‘侵袭’了神经系统，则可能导致脑炎，让患者头痛欲裂、意识模糊，甚至出现抽搐等症状。”

日常防护要做好，养成卫生好习惯

面对来势汹汹的甲流，怎样才能切实有效地保护自己和家人？

“首先，接种流感疫苗是预防甲流最有效的方式。流感疫苗提前进入人体，会识别并记住病毒的特征，当真正的病毒来袭时，这支‘部队’便能迅速‘集结’，调动免疫系统发起反击，将病毒拒之门外。”徐兴强形象地解释道，每年流感季节来临前，及时接种流感疫苗，能够显著降低感染病毒的风险，为我们的健康保驾护航。

其次，徐兴强认为，保持良好

的个人卫生习惯是预防甲流的关键。“勤洗手是第一要务，因为甲型流感病毒可以通过手部接触传播。无论是外出归来，还是接触过公共物品、动物等，都要及时用肥皂和流动的水彻底清洗双手。”徐兴强说，当咳嗽或打喷嚏时，要用纸巾或手肘内侧遮住口鼻，避免飞沫四溅。徐兴强还提醒，要养成良好的生活习惯，保持充足的睡眠，让身体有充足的时间休养生息，增强免疫力；均衡饮食，多吃新鲜蔬菜水果，补充维生素和矿物质，为身体

提供营养；适量运动，如散步、慢跑、游泳等，让身体动起来，提高抵抗力，让病毒“望而却步”。

此外，保持环境清洁和通风也是预防甲流的方式之一。徐兴强提醒广大市民朋友要定期打扫房间，清理灰尘和垃圾，对门把手、桌面、手机等常接触的物品进行消毒，让病毒无处藏身。同时，要经常开窗通风，让新鲜空气“冲进来”，将室内的病毒和细菌“赶出去”，保持室内空气的清新和流通，降低病毒在室内传播的风险。

感染甲流莫要慌，自行服药不可取

如果不幸“中招”，也不必过于惊慌。“及时就医是关键，医生会根据病情给予相应的治疗。”徐兴强表示，在治疗甲流时，重点在于缓解症状，如退热、止痛、止咳和化痰。“早期使用特定的抗流感药物能够抑制病毒的复制和传播，减轻症状，缩短病程，虽然一些药物见效较快，但病情通常仍需经历一定的发展过程。”徐兴强表示，感染甲流后48小时内开始抗病毒治疗效果最佳。其中，奥司他韦和玛巴洛沙韦是常用的抗流感病毒药物，对

甲型和乙型流感病毒均具有抗病毒活性，因

此被广泛认为是抗流感的“特效药”。它们能够抑制病毒从被感染的细胞中释放，从而减少病毒的扩散。“然而，这些药物对其他类型的感冒病毒无效，因此在出现感冒症状时还是应及时就医，确诊后再尽快使用。”徐兴强提醒，需要注意的是，奥司他韦、玛巴洛沙韦等抗流感病毒药物属于处方药，必须在医生或药师的指导下使用，不建议自行服用。

除了抗病毒治疗，对症治疗也很重要。“如退烧药可以缓解高热，止咳药可以减轻咳嗽。在治疗期间，患者要多休息，避免过度劳累，让身体有充足的时间恢复元气；多喝水，补充体内水分，促进新陈代谢，帮助排出体内的病毒和毒素；

饮食要清淡易消化，避免油腻和辛辣刺激性食物，以免加重身体负担。”徐兴强说，除此之外，还要密切观察患者和家庭成员的健康状况，一旦患者或其他家庭成员出现持续高热，伴有剧烈咳嗽、呼吸困难、神志改变、严重呕吐与腹泻等重症倾向，应及时就医。

“总之，甲流虽然来势汹汹，但只要我们做好预防，积极应对，就能有效降低感染的风险。在春节即将来临之际，希望大家都能重视起来，保护自己和家人的健康。”徐兴强呼吁广大市民，面对甲流的高发态势，公众应保持警惕，了解甲流的传播特点和早期治疗的重要性，通过及时就医、合理用药和科学应对，可以有效减轻症状、预防重症。

手机预约下单 妇婴护理上门

□记者 龚鹏 报道

本报讯 近日，新区市民王杰看到刚出生不久的宝宝皮肤还是有些发黄，便再次通过手机预约区妇幼保健院“新生儿黄疸检测”上门服务。接到订单后，区妇幼保健院儿科护士长李梅迅速与王杰取得了联系，并带好黄疸检测需要的专业仪器和防护用品前往王杰家中。经过检测发现，虽然这次宝宝胆红素的数值比上次有所降低，但是并无大碍，这让王杰松了一口气。

自区妇幼保健院开展“互联网+护理”服务以来，多次接到“新生儿黄疸检测”的线上订单，极大方便了宝爸宝妈们。医护人员每次出发前都会与宝爸宝妈们进行沟通，详细询问宝宝的基本情况，充分了解后带好专业仪器和防护用品前往宝宝家中。在检测结束后，医护人员会仔细记录数据，并向宝爸宝妈详细解释黄疸值的含义以及当前宝宝黄疸的情况，贴心地告知注意事项。

下一步，区妇幼保健院将不断拓宽线上服务范围，努力构建覆盖全生命周期的健康服务体系，让更多患者享受到“足不出户、服务到家”的便捷与温暖。

区中心医院一案例 荣获全省二等奖

□记者 龚鹏 报道

本报讯 日前，区中心医院《“三联红心工程”——党建引领下健康促进人文关怀实践案例》荣获2024年度山东省健康促进与人文医院建设典型案例二等奖。

据悉，该案例本着“内联互补、外联提升、众联共促”原则，以党建为引领，以设立“医+”健康驿站为媒介，从医社共建、医校融合、医企联动三个层面，全方位、多维度、立体式地呈现医院在提升医疗服务质量、增强群众健康意识、构建和谐医患关系等方面的创新实践，用实际行动助推“区域健康共同体”建设。

区中心医院将以此为契机，推进“三联”党建模式深化应用，实现从“临时性”党建向“常态化”赋能转变，通过强化党的建设助推“健康新区”建设。

健康宣传进工地 情暖一线建设者

□记者 龚鹏 报道

本报讯 近日，薛家岛街道社区卫生服务中心“凤凰卫士”家庭医生团队走进青岛崇置混凝土工程有限公司工地，开展以“健康进工地 情暖建设者”为主题的健康教育宣传活动。

活动现场，医护人员通过悬挂宣传横幅、设置咨询台、摆放展板、发放宣传折页等形式，对职业病的基本知识、职业病典型案例、职业病预防和控制等进行了详细讲解。同时，为前来咨询的工友免费提供血压、血糖测量和用药咨询、家庭医生签约等服务。另外，急诊科主任医师于家盛还为工友们开展了急救知识讲座，增强他们的应急处置能力。

