



# 甲流来袭,奥司他韦别乱吃

免疫力低下、年龄较大或有严重基础病的患者不能大意

近日,甲流进入高发期,有的学校因学生患甲流而停课。中国国家流感中心发布的2023年第7周中国流感监测周报显示,近期甲型流感的来势最为凶猛。

“核酸检测也能测出甲流病毒”和“奥司他韦”等相关词条也登上热搜。

## 1 如何判断是否感染甲流

甲流是指由甲型流感病毒引起的急性呼吸道传染病,春季是甲流的高发期。中国医科大学附属第一医院主治医师刘胜称,感染甲流可以通过做核酸检测发现,但此核酸非彼核酸。刘胜说,每个病原体都有核酸,热搜中提到的核酸检测用的是针对甲流病原体的核酸检测试剂。除此之外,在医院通过专业的试纸也可以检测出是否感染甲流。

从症状上来判断,据北京市疾控中心27日发文,流感一般表现为急性起病、发热(部分病例可出现高热,达39摄氏度-40摄氏度),伴畏寒、寒战、头痛、关节酸痛、极度乏力、食欲减退等,常有咽痛、咳嗽,可有鼻塞、流涕、胸骨后不适、颜面潮红、结膜轻度充血,也可有呕吐、腹泻等症状。轻症流感常与普通感冒表现相似,但发热和全身症状更明显。

## 2 为啥甲流这么厉害

很多家长感觉,今年春天甲流特别厉害。

专家称,流感发生的高峰一般就是在冬季和初春,每年都是如此。过去两年,家长感觉流感不明显的原因,可能是疫情防控下,大家都戴着口罩,流感也随之减少了。度过新冠感染高峰后,人员流动增多,流感感染几率增加,因此,感觉身边得流感的人多了。

其实,和疫情前的2019年相比,今年的流感人数并没有比2019年多,且感染高峰期比2019年滞后,这和人们普遍戴口罩注意防护有关。

## 3 基础病患者需警惕

据媒体报道,感染流感后,大部分患者都是轻症病例。但需要知道的是,流感也会引起“白肺”,且这种情况每年



都有发生。甲流和乙流两种类型的病毒都有可能引起流感病毒肺炎。对免疫力低下、年龄较大或有严重基础病的患者而言,感染肺炎的可能性更大。感染肺炎的表现有咳嗽、咳痰持续不好转,逐渐出现呼吸困难、低氧血症等。

出现上述症状,需前往医院检查胸部平片或者胸部CT,症状严重甚至需入住ICU治疗,少部分患者需要气管插管治疗。每年都有因流感病毒导致“白肺”去世的基础病患者,也有不少经治疗后恢复的流感病毒肺炎患者,他们肺部通常会留下纤维灶甚至纤维化的后遗症。

## 4 奥司他韦不能乱吃

抗流感病毒药“奥司他韦”在部分药店被抢购一空。据报道,奥司他韦是一种作用于神经氨酸酶的特异性抑制剂,可抑制流感病毒数量的进一步增加,从而抑制流感病毒在体内传播以降低致病性。主要用于甲型、乙型流感的治疗和预防。需注意的是,奥司他韦是处方药,应在医生的指导下使用。

需要提醒的是,奥司他韦需要提前使用,发病后越早使用效果越好。奥司他韦的作用是抑制病毒的复制,如病毒已经复制循环,破坏呼吸道,那么,再吃药效果也不会太好。

对于囤药的行为,专家表示,没有必要。流感本身是自限性疾病,轻症患者两三天即可自愈,如果症状超过一周未见好转,或者出现明显呼吸困难,就

应该去医院就诊,遵医嘱治疗。

预防甲流最有效的方式是接种流感疫苗。医生推荐在10月份进行接种最佳,也就是甲流流行期开始之前,不过流行期间也可以接种。如已经感染甲流,所产生的抗体有效期一般为半年。

感染后的康复期要避免剧烈运动,建议3周至4周后逐渐恢复运动,减少对一些身体器官带来的损害,降低病毒性心肌炎发生的风险。

## 5 如何科学预防甲流

据北京市疾病预防控制中心消息,流感患者和隐性感染者是季节性流感的主要传染源,主要通过其呼吸道分泌物的飞沫传播,也可以通过口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触传播。接触被病毒污染的物品可通过上述途径感染。在人群密集且密闭或通风不良的室内,也可通过气溶胶的形式传播。

在流感流行季节,尽量避免去人群聚集场所,避免接触有呼吸道症状的人员,如必须接触时做好个人防护;日常注意保持良好卫生习惯;出现呼吸道症状时,应居家休息,进行健康观察,不带病上班、上课;尽量避免近距离接触家庭成员,如需接触应佩戴口罩;打喷嚏或咳嗽时应用手帕或纸巾掩住口鼻,避免飞沫感染他人,减少疾病传播;前往医院就诊时,患者及陪护人员需要戴口罩,避免交叉感染。

宗合

## 健康知识宣传 ②7

# 养成四个好习惯 远离黄曲霉素

有些人觉得食物发霉了,只要切掉发霉的部分就行了,没必要全扔了。殊不知,你吃进嘴里的食物,可能还有致癌物——黄曲霉素。

黄曲霉素是一类主要由黄曲霉和寄生曲霉产生的次级代谢产物,毒性极强,对人和动物的肝脏组织有破坏作用,严重时可导致肝癌。一次性摄入20毫克的黄曲霉素可直接导致成年人死亡。

黄曲霉素滋生的温度为28摄氏度-38摄氏度,喜潮湿,280摄氏度以上的高温才能将其杀灭。一般情况下肉眼看不见,极易隐藏在砧板、筷子、发霉食物中。如久泡的木耳、发苦的坚果、变质的大米、劣质的芝麻酱、小作坊的自榨油、发霉的玉米、谷物、豆类等,都是黄曲霉素的藏身之处。

因黄曲霉素比较稳定,难溶于水,耐高温,对紫外线有抵抗力,一般通过清洗或烹调难以将其去除。以下这样做可以远离这个致命杀手:

**丢掉霉变的谷物、豆类** 因黄曲霉素在整批粮食中的污染分布不均匀,烹饪前要把霉烂、长毛的花生、豆类及时丢掉。用水洗掉或者把霉变部分去掉,不能清除黄曲霉素。

**吃到苦的坚果一定要吐掉** 不买包装不清洁、已破损的坚果。食用前,打开包装仔细闻一下味道,一旦有变味情况立刻扔掉。吃坚果尽量用手剥,发现变质的不要吃,误吃发苦的坚果要吐掉,并及时漱口。如出现不适,应及时就医。

**保持筷子、菜板干燥,并定期更换** 筷子和菜板洗完,尽量放在可沥水的地方。筷子盒尽量保持干燥,定期清理,筷子要头朝上放置。菜板尽量做到生熟分开,用完后要及时清洗,不留食物残渣。筷子、菜板要定期更换。

**尽量不囤积食物,不吃变质食物** 购买坚果、花生、粮食等,尽量选择小包装,按照要求储存,注意保质期,最好在低温、通风、干燥处保存(温度最好在20摄氏度以下,相对湿度在80%以下),并避免阳光直接照射。

传播健康知识 提升健康素养



沧州疾控

权威·及时·易懂

# 多年坚持“长年吃素,过午不食” 85岁老人营养不良,竟无法行走

提起养生,许多人第一反应就是饮食清淡,多吃瓜果蔬菜。可长期饮食过于清淡也许更“伤身”。近日,85岁的徐奶奶坐着轮椅在家人的陪同下来到医院就诊。经过检查,医生发现,徐奶奶的腰椎已成“重灾区”。

据家人介绍,老人平日里都是吃素,讲究过午不食,腰椎一直不好。几十年来腰4椎体二度滑脱,继发椎间盘突出,骨质、韧带增生,导致腰椎管重度狭窄,压迫神经,以至于丧失了行走能力。

“她平时只能在家里弓着腰走两步,坐坐,再走两步,不能出门。”老人想着年纪大了就不做手术了,没想到,前段时间腰3椎体又骨折了,难忍的病痛彻底击垮了

徐奶奶,不仅食欲降低,也彻底无法行走。

医生为徐奶奶进行了手术。术后一周,徐奶奶康复出院。

医生强调,许多中老年人追求饮食清淡是好事,但也不能完全不吃肉蛋。实际上,要想健康地吃素是非常难的,因吃素并不等于不摄入蛋白、脂肪等。

吃素对营养物质组成搭配的要求更高,还要额外摄入维生素等特殊营养成分。长此以往,吃得大素可能会导致营养不良,老得快,骨质疏松,还容易生病,还是应该均衡搭配,合理安排一日三餐的进食量和食物种类。

据武汉晚报

# 8岁的孩子身高体重均不达标 大鱼大肉为啥吃出营养不良

近日,首都儿科研究所儿童营养研究中心门诊迎来一波就诊小高峰,每位医生一天平均接诊60余名患儿。很多家长不解,孩子在家每天大鱼大肉不少吃,为何还会营养不良?

8岁的琪琪平时挑食,现在身高刚到120厘米,体重不足20公斤,母女俩到首儿所儿童营养研究中心就诊。门诊医生张雪元详细询问孩子每日吃饭多少等信息后给出判断,“孩子属于营养不良,需要在饮食中加强营养,同时多做摸高等运动。”

医生介绍,吃得多不代表吃得种类全。不偏食、不挑食,均衡营养才能良好地发育,家长可参照最新版居民膳食指南,评估孩子各类营养素摄入的比例是否合理。张雪元表示,儿童生长发育有迅速期,对能量和营养素的需要量相对高于成年人,更应合理膳食,保证食物多样化。每天的膳食需包括谷薯类、蔬菜、水果类、畜肉类、奶类、大豆坚果类等食物,补充足量的蛋白质和维生素,每天坚持运动。

柴喆