



得了甲流有哪些症状?

甲型流感(简称甲流)是一种由甲型流感病毒引起的急性呼吸道传染病。甲流的主要症状包括突发高热、咳嗽(通常是干咳)、喉咙痛、全身性肌肉酸痛、流涕、打喷嚏、鼻塞等,一些患者可能出现头痛、乏力,有些患者还会出现恶心、呕吐和腹泻等消化道症状。

如何区分甲流和普通感冒?

甲流和普通感冒都是呼吸道疾病,它们之间存在一些显著的区别。

从症状上看,甲流主要累及全身,最典型的症状是高热、全身肌肉酸痛。普通感冒往往主要累及上呼吸道,以流鼻涕、打喷嚏、嗓子疼等上呼吸道症状为主,感冒也会伴随发烧,但通常是低烧,且持续时间短。

还有一个重点是流行病学史,如果近期接触过同样高热、全身酸痛的人,中招甲流的可能性就更高了。若有以下情况,应高度怀疑甲流感染:体温迅速升高,常伴随寒战,发热通常可以达到39℃以上;肌肉和关节疼痛,尤其是头部、太阳穴和眉头部位;有明显的胸闷、憋气感,严重者可能伴随缺氧症状,应及时就医。

如何科学预防甲流?

勤洗手,戴口罩,减少去人员密集场所,尤其是商场、电影院等相对密闭空间,避免接触传染源。

增强自身抵抗力,均衡饮食,充足睡眠,适量运动。

每天定时开窗通风,通风时间不少于30分钟。

接种流感疫苗是预防甲流最有效的手段之一。尤其对于老年人、儿童、孕妇、慢性病患者等高危人群及家属。

温馨提示:流感是一个自限性疾病,对于大多数免疫功能正常的患者都是可以自愈的。因此,对于轻症或者不属于高危人群患者,可以选择在家休息,对症处理。但是一旦疾病进展比较快,或者属于流感的高危人群,需要尽快就医,以免耽误病情。

甲流治疗要抓住“48小时黄金期”

甲流出现症状到用药的时间间隔越短,药物起效时间就越快。临床上常说,要抓住“48小时治疗黄金期”。

目前专门针对流感病毒的特效药物包括奥司他韦和玛巴洛沙韦,能够快速起效阻止病毒复制,迅速缓解症状。治疗过程

据中国疾控中心最新数据,近期流感病毒阳性率持续上升,其中99%以上为甲流。如何快速判断自己是否感染甲流?抗流感药物奥司他韦、玛巴洛沙韦应该怎么吃?如何做好预防?北京大学人民医院呼吸与危重症医学科马艳良、药学部陈月为您解读。

甲流进入高发期 如何有效防护?

□本报记者 宗晓畅 通讯员 钟艳宇



中,除了抗病毒药物,还可以选择解热镇痛药缓解发热、全身酸痛等不适,加上清热解毒的中成药,可以尽快远离甲流的侵袭。

用药规则——

奥司他韦:用于成人和1岁及1岁以上儿童的甲型和乙型流感治疗。建议发病后48小时之内,成人和13岁以上青少年口服每次75毫克,一天两次,连用5天;1-12岁的儿童,建议按照体重剂量表服用。奥司他韦常用的剂型有胶囊、颗粒和干混悬剂,其中颗粒剂和干混悬剂主要用于儿童,需用温开水完全溶解后口服;胶囊剂可用于成人和青少年,整粒用温开水送服。

温馨提示:胃功能不佳或者胃比较敏感的病人,可以餐中服药。注意,奥司他韦为处方药,须在医生或药师指导下严格按照说明书或医嘱服用,不能盲目使用和滥用。

玛巴洛沙韦:用于健康的成人和5岁及以上儿童单纯性甲型和乙型流感患者,或者存在流感相关并发症高风险的成人和12岁以上儿童流感患者。因其在人体内持续作用时间更长,全程仅需一次给药。通常体重40-80公斤一次用药40毫克即可。体重大于80公斤的患者剂量加倍,需要一次服用80毫克,同样建议发病后

48小时内服用效果更好。

温馨提示:避免与乳制品、强化钙的饮品、部分含高价阳离子的泻药、抗酸剂(非抑酸剂)以及含钙、铁、镁、硒、铝或锌的口服补充剂同时服用,这可能会导致药物吸收减少,影响疗效。必须服用此类制剂时,最好间隔1小时以上。注意,需要在医师或药师的指导下选择更适合自己的药物。

哪些人不建议服用奥司他韦、玛巴洛沙韦?

奥司他韦:对奥司他韦制剂过敏的人群应禁用。妊娠期和哺乳期女性用药要遵医嘱,权衡利弊之后再决定是否服用。奥司他韦颗粒属于儿童禁忌使用的药物,尤其是对于正处于生长发育阶段、身体器官尚未完全发育成熟的1岁及以下儿童,不宜长期大量使用。

玛巴洛沙韦:对该药过敏的患者应禁用。妊娠期女性应避免使用。哺乳期女性服用时应停止哺乳或避免服用。

◆专家提醒◆

接种流感疫苗是预防甲流最有效手段

注射疫苗是预防甲流最有效的手段。一般每年9月、10月后开始启动冬季流感疫苗的接种工作,会根据前一年的病毒流行株来确定今年的疫苗成分,在一定程度上可以覆盖一般常见的流感病毒类型的作用。

尤其是对流感病毒易感人群,有基础疾病的人,老年人,包括家属。因为病人感染往往是由周边人感染带来的,所以建议易感人群家属也要尽早接种流感疫苗。

·广告·

丰台区市场监管局

走进养老机构 守护“银龄”群体健康

近日,丰台区市场监管局联合丰台区民政局、方庄街道办事处、区级监督抽检承检机构走进养老机构,共同开展“‘你点我检’惠民生,公益捐赠暖寒冬”主题活动,面对面向老年人普及食品安全知识,让老年人“零距离”接触食品安全抽检,为“银龄”群体身体健康保驾护航。

活动前期,丰台区市场监管局线上发布了“你点我检”调查问卷,广泛征集老年人关注的食品安全问题,“点”出自己最关心的食品种类。活动现场,执法人员结合调查结果进行了现场抽检,通过“银龄”群体“下单”、市场监管部门“接单”的方式,让老年人提高食品安全治理的参与感。

本次活动践行“厉行节约、反对浪费”理念,充分发挥食品抽检合格备份样品再利用的社会价值,主动向两家养老机构捐赠了共计215批次食品合格备份样品,包括调味品、米、面、油、饮料等18大类生活必需品,真正惠民生、暖民心、顺民意。

食品安全“你点我检”惠民生活活动,旨在“点”出群众关注,“检”出百姓放心,营造食品安全共建、共治、共享的良好格局。丰台区市场监管局将持续推进食品安全“你点我检”活动常态化、制度化,丰富活动方式和载体,助推食品抽检和公益事业有机结合,不断提升人民群众对于食品安全的获得感、幸福感和安全感。(张旭)

【健康红绿灯】

绿灯

建议至少睡前1个小时洗澡



研究发现,等到体温降到特定温度时,人体才会有困意,催促身体赶紧睡觉。如果睡觉前体表温度升高,会影响正常入睡。洗澡可以促进血液循环,缓解疲劳,但也会让身体体表温度升高,抑制大脑褪黑素的分泌,从而降低睡眠质量。应至少在睡前一小时洗澡,到了睡觉时间,体温已降到合适的温度,更容易入睡。

三九天护心要保暖多喝水



很多心血管患者对天气变化的敏感性很高,特别是寒冷天气。突然的寒冷刺激会引起冠状动脉痉挛,出现急性心肌缺血,诱发心绞痛,甚至心梗。同时天气转冷,户外活动减少,血液黏稠度增加,容易形成血栓。冬季要注意保暖,多喝水,合理用药控制血压。如果有胸闷、隐痛或心慌等情况,即使发作时间很短,也要格外重视。

红灯

肠胃不好的人更易患心理疾病



精神心理因素是功能性胃病的主因,由此可引发胃肠动力异常、内脏高敏感、肠道菌群紊乱等一系列问题,进一步加重肠胃不适。既往研究表明,功能性消化不良患者的心理障碍共病率高达49.3%,且症状轻重与心理疾病严重程度相关。由于胃肠不适症状常叠加出现、迁延难愈,患者大多存在睡眠问题,伴发焦虑、抑郁等心理问题,可间接增加患病风险。

天冷易诱发肩周炎



作为一种常见的肩部疾病,肩周炎又被称为五十肩、冻结肩、漏肩风等,它是人体正气不足在肩部的表现。诱发肩周炎的原因很多,其中温度是重要因素。冬季气温骤降,人体周身血管收缩,血液循环相对减慢。肩部作为人体活动的重要部位,其周围的肌肉、肌腱、滑囊等软组织在寒冷刺激下也随之变得“僵硬”,血液循环不畅、代谢能力减弱,从而引发炎症。

北京市消费者协会 发布春节期间网络消费提示

□本报记者 周美玉

春节期间消费者购物、旅游、聚会需求集中,相比传统线下渠道,网络消费市场也将迎来流量高峰。为了让广大消费者在节日期间科学、健康、文明、绿色消费,北京市消费者协会提醒消费者理性面对购物促销,合理选购旅游产品,树立绿色消费观念,依法维护自身权益。

网上购物要注意 尽量选择资质齐全、信誉度高的电子商务平台,杜绝私下交易,注意查看店铺营业执照、行政许可等资质信息或者信息的链接标识,查看商品是否在许可经营范围内。

网络促销需理性 理智对待各类促销活动,不要一味追求低价。购买网上商品和服务时要理性,秉承按需购买原则,合理选购,以免造成浪费。购买时要充分了解各类优惠使用条件、方法,注意服务的时间限制等附加条件,切忌冲动消费。

餐饮消费重细节 团购餐饮服务除查看餐厅资质外还要关注用户评价。团购条款要仔细阅读,

尤其是注意团购设定的使用时间、有偿使用等限制条件,避免购买后节日期间无法正常使用。网上订餐尽量选择资质全、离家近、配送快、评价好、使用“食安封签”的商家,或者自行前往店内取餐,避免配送途中可能存在的食品安全隐患。此外,注意按需适量点餐,反对餐饮浪费,自觉践行“光盘行动”。

在线选择多考量 在旅游平台选择旅游服务时相似产品多做比较,考量用户评价,将收费标准、路线安排、退费退款等重要合同条款提前确认,确保商家承诺的事项落在合同条款中。在网上预定交通和住宿时,要关注服务内容、退订条件等方面,避免造成财产损失。

权益维护要及时 在网上平台购买商品和服务时应注意保存聊天信息、交易记录等消费证据。如产生消费纠纷,及时与商家和平台协商解决;如协商不成,可向消费者协会或行业主管部门投诉,或通过法律途径解决。