

流感高发季 儿科门诊就诊人数增多

医生呼吁 加强防护



春季是流感高发季。连日来,开化县人民医院儿科门诊就诊患者明显增多。儿科诊室外,家长抱着哭闹的孩子等候就诊;诊室内,家长焦急地等待医生开处方。患儿家长李女士告诉记者,儿子这几天开始喉咙痛、头痛,还发热了,她一早便带着儿子一起来医院看看。

“为了方便患儿就诊,儿科门诊每天都安排了5位儿科医生坐诊,坐

诊时间也延迟到了21点,急诊儿科24小时开放。”开化县人民医院儿科主任余文华告诉记者,3月以来,儿科门诊就诊量明显上升,每天就诊患儿人数都保持在400人左右,与平时相比增长了四倍,以流感的患儿居多。

余文华提醒,流感与普通感冒相比,传染性强,症状也更严重,感染流感病毒后通常鼻塞、流涕、打喷嚏等上呼吸道症状较轻,而高热、头痛、乏

力等全身中毒症状较重,且发病后可出现肺炎、心肌炎、中耳炎等并发症。家里有小孩、抵抗力较差老年人和体弱多病者,一定要勤洗手、戴口罩、少去人群聚集的地方,尽早接种流感疫苗。

记者 刘祺然
通讯员 严传富 吴芝兰

流感来袭 正确预防是关键

近日各地医疗机构门诊发热、流感样患者呈上升趋势,大多数以发热、咽痛等呼吸道疾病为主,引起社会广泛关注。全省流感监测结果显示,目前流感病毒活动水平有所增强,以甲型流感为主。该如何防治?下面为大家科普流感病毒的相关健康知识。

一、什么是流感

流行性感冒(简称流感)是由流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病,分甲、乙、丙、丁四型。人流感主要是甲型流感(H1N1和H3N2)和乙型流感病毒引起。当前我省流行的主要是甲型H1N1流感病毒。

流感病毒主要通过空气、飞沫传播,潜伏期1-7天,主要症状为发热(体温在数小时至24小时内升达高峰、高热多)、流涕、头痛、全身酸痛、乏力、食欲减退等,呼吸道症状较轻,咽干喉痛,干咳,可能伴有腹泻。

二、流感与普通感冒的区别

特点	流感	普通感冒
发病季节	主要在春冬季高发	季节性不明显
传染性	传染性强 在咳嗽、打喷嚏时经飞沫传染给别人	传染性弱
发热情况	发病急,常出现急性高热,体温一般38-41℃	起病较缓,不发热或仅为低热,体温<38℃
主要症状	轻度呼吸道症状,寒战、头痛畏寒、四肢乏力、鼻塞流涕、咽喉干痒等	打喷嚏、鼻塞流涕、咽痛咳嗽、胸闷等,有时伴随食欲差、头疼和全身酸痛
并发症	肺炎、中耳炎、腮腺炎等	比较少见
持续时间	一周以上	一周左右

三、如何治疗

抗病毒药物首选神经氨酸酶抑制剂,比如奥司他韦和帕拉米韦。中成药可以使用蒲地蓝、蓝芩、连花清瘟等。高热明显的,症状比较重的可以中西药结合使用。

对症治疗:有些患者感染流感后,会出现发热、咽干、咽痛、鼻塞、流涕等症状,如果影响到工作、生活,可以使用一些药物缓解症状。发热38.5℃以上可选用解热镇痛药如布洛芬、对乙酰氨基酚。缓解鼻塞症状如伪麻黄碱。注意:处方药应遵医嘱服用,儿童用药严格遵照说明书和医嘱。不要盲目不恰当地使用抗生素。

四、什么时候去就医

儿童、老年人、孕妇、体弱多病等高危人群:一旦出现高热等流感症状请及时就医,尽早抗病毒治疗可有效缓解症状。

非流感高危人群:可居家自行隔离,保持房间通风,充分休息。若病情持续进展或加重,出现高热不退、剧烈咳嗽、呼吸困难等症状请及时就医。

五、如何预防流感发生

接种流感疫苗是预防流感最有效的手段。推荐老年人、儿童、慢性病患者等重点人群,每年接种流感疫苗。

保持良好的卫生习惯,外出戴口罩,打喷嚏、咳嗽和清洁鼻子应用卫生纸掩盖,勤洗手。饮食营养要均衡,保障充足的睡眠和适当的身体锻炼。

流行季节少去人群集中或密闭场所,避免交叉感染。家庭内也应做好个人防护,减少家庭内传播。

幼托机构或学校一旦发现流感样患儿,需告知家长及时就医,确诊后居家隔离至康复。

自然通风可有效降低室内空气微生物的数量,是最简单、行之有效的室内空气消毒方法;流感病毒对乙醇、碘伏、碘酊等常用消毒剂敏感,对紫外线和热敏感,56℃条件下30分钟可灭活。物品表面可使用500mg/L含氯消毒剂擦拭或喷洒消毒,作用30分钟后清水清洁去残留。

县疾控中心供稿

三月份健康教育提示

【气候特点】

惊蛰已过,春分将至。三月来了,春日晴方好,万物生光辉,但气温不稳,昼夜温差较大,要时刻注意防范传染病的传播。

【防病措施】

一、呼吸道传染病

初春时节,天气变化多端,人体的免疫力相对低下,特别容易受到病原微生物的侵袭,引发呼吸道疾病。常见的春季呼吸道传染病包括流行性感冒、流行性腮腺炎、水痘、麻疹、风疹、猩红热等。不同的呼吸道传染病临床表现不完全相同,主要为发热、咽痛、头痛、咳嗽、咳痰、皮疹、乏力等。学校、托幼机构、养老院等集体单位发生暴发疫情的风险较大,需要重点关注。

1. 接种疫苗是预防各类呼吸道传染病非常有效的防护手段,对有疫苗预防的传染病如流感、麻疹、水痘、流腮等,儿童、老年人等易感人群应按相关接种要求及时和全程接种疫苗。

2. 注意个人卫生,保持良好的呼吸道卫生习惯。使用肥皂或洗手液并用流动水洗手,饭前便后及接触脏东西后

要洗手,勤换、勤洗、勤晒衣服和被褥;咳嗽或打喷嚏时,用纸巾、毛巾遮掩口鼻,若双手接触了呼吸道分泌物应立即洗手,避免脏手接触口、眼、鼻等。

3. 每天定时开窗通风多次,保持室内空气新鲜,注意环境卫生清洁。

4. 流行高峰期应避免去人群密集场所,出入医院、地铁、公交、商场等公共场所要佩戴口罩。如出现相关症状应及时就医,并避免接触他人,期间居家休息。

5. 学校及托幼机构应着重防范呼吸道聚集性病例或暴发疫情,严格落实晨午检、因病缺勤追踪、病愈返校、疫情报告、消毒等各项防控措施,一旦出现聚集性疫情应及时上报卫生和教育部门。

二、诺如病毒性胃肠炎

诺如病毒性胃肠炎由诺如病毒感染引起,高发季节在每年10月至次年3月。诺如病毒传染性强,极易通过粪口途径或间接接触被呕吐物、排泄物污染的环境及气溶胶传播,也可经食物和水传播,常引起托幼机构、学校等集体单位出现暴发疫情。感染发病以轻症为主,主要症状为发热、恶心、呕吐、腹痛及腹泻等。儿童患者以呕吐为主,成人患者腹泻居多。

1. 保持良好的手卫生是预防诺如病

毒感染最重要最有效的措施。饭前便后及接触脏东西后要洗手,掌握“七步洗手法”,需要注意的是,消毒纸巾和免冲洗的手消不能代替洗手。

2. 注意饮食卫生,喝开水,不喝生水,不吃生冷不洁食物,生熟食品要分开,尤其是食用贝类海鲜等高风险感染诺如病毒的食品应保证彻底煮熟。

3. 感染诺如病毒的患者应居家隔离以避免传染给他人,从事服务行业的人员尤其要注意,如厨师、护工、教师等。患者应使用自己的饮食用具及生活用品,尽量不要与家人密切接触,尤其注意不要制作食物,不要照顾老人和婴幼儿。

4. 发生诺如病毒感染聚集性疫情时,应做好应急处置工作,重点对患者的粪便和呕吐物进行规范处置,对被患者呕吐物、粪便等污染物污染的环境物体表面、生活用品、食品加工工具、生活饮用水等进行严格消毒,最常使用的是含氯消毒剂。

5. 学校及托幼机构等集体单位应加强食品及饮用水安全管理,食品从业人员出现腹泻、呕吐等胃肠不适者应暂时调离岗位。做好班级晨午检及因病缺勤登记工作,一旦发现儿童、学生出现

聚集性呕吐、腹泻等症状,应及时将患者送到医院诊治并报告当地卫生和教育局。

三、春季出游安全

“一年之计在于春”,天气不错的时候,大家都会选择出门走走,但在外出游玩时应注意个人防护,预防花粉过敏导致的过敏性鼻炎、哮喘,提高警惕避免食物中毒,防范意外伤害的发生。

1. 春季“乍暖还寒”之时,天气变化无常,因此,出行前应提前了解气象信息,依气候变化增减衣服,恶劣天气应避免出行,同时提高个人安全意识,注意交通安全。

2. 外出郊游时不要采摘、购买、加工和食用不熟悉或来历不明的山野菜、野果及菌类。

3. 注意饮食安全,不吃生冷不洁食物,不吃未彻底煮熟的食物,不喝生水。外出就餐时,一定要注意选择正规、卫生条件好的饭店或餐厅。

4. 有过敏史的人,户外活动时不要近距离“拈花惹草”,以免过敏现象发生,最好随身携带抗过敏药品,戴上帽子、口罩和穿长袖的衣物,尽量避免与花粉直接接触。出现不适及时就医。

县疾控中心供稿



健康开化展风采 行动有你更精彩