

巴州疾病预防控制中心  
预防疾病 保障健康 服务人民

联办



# 甲流多发,该如何有效应对?

□新华社记者 顾天成  
徐弘毅 马晓媛

中国疾控中心监测数据显示,当前全国流感病毒阳性率上升,尤以甲流多发。

该如何有效应对?记者走访各地医疗机构并采访疾控、医学专家。

### 发热门诊和医疗资源储备如何?

7日上午,记者在广州医科大学附属第一医院急诊科看到,患者有序就医,医院走廊多个显示屏循环播放流感防治相关科普视频和海报。

“当前就医秩序总体平稳,没有出现拥挤,相关药物储备充足。”广州医科大学附属第一医院广州呼吸健康研究院副院长杨子峰说,医院发热门诊可实现快速检测确诊流感,医生也能结合临床症状科学研判。

杨子峰表示,快速检测对流感诊断和治疗很关键。目前许多医院都有包

含流感在内的多种快检试剂。同时,一些互联网购药平台在售流感快检试剂,居民可以结合自身症状合理使用,进行居家自我健康管理。

国家卫生健康委5日新闻发布会公布信息显示,目前儿童呼吸道感染以流感病毒和肺炎支原体为主。

在山西太原市妇幼保健医院儿科门诊,候诊大厅内人头攒动,座椅上坐满了患儿和家长,一些孩子额头上贴着退热贴。“最近我院儿科门诊急症量每天在1000人次以上,三分之二患儿都是较为典型的流感样症状。”该院儿内科主任薛萍说。

薛萍表示,当前医院儿科病房床位较紧张,住院患儿以流感、肺炎支原体感染为主。考虑到目前医院交叉感染风险较大,建议孩子发烧后可以先居家观察,服用一些能缓解症状的药物。但如果出现高烧超过40℃、精神状态差、惊厥、频繁呕吐、持续发热超过三天等情况,要尽快到医院就诊。

### 如何科学使用流感抗病毒药物?

流感病毒分为甲、乙、丙、丁4型,其中甲型流感传染性强、易发生变异,因此流感大流行由甲流引起的占比最高。

随着流感感染人数增多,玛巴洛沙韦、奥司他韦等抗流感药物的销量近期持续增长。流感用药有哪些注意事项?如何科学看待所谓“抗流感神药”?

北京大学人民医院药学部药师孙博洋介绍,玛巴洛沙韦的作用机理是抑制流感病毒的复制,让体内不再进病毒;奥司他韦的作用机理是抑制流感病毒从被感染的细胞中释放,减少病毒扩散。

专家表示,两款药物作用机制不同,都是处方药,用于预防或治疗甲流时,一定要在医生或药师指导下使用,不建议自行服用。玛巴洛沙韦目前只批准用于5岁以上、体重在20公斤以上的儿童及成人,全病程给药1次;奥司他韦胶囊剂和颗粒剂可用于1岁以上儿童及成人。

杨子峰建议,在确保用药安全、有医生指导的前提下,流感抗病毒药物应在确诊后及早使用,原则上最好在发病后48小时内使用。慢性病患者、孕妇、老年人和婴幼儿等人群发生流感严重并发症的风险更高,应当尽快就诊。

### 春节将至个人如何防范?

有部分网友表示感染甲流后“浑身疼”,还出现呕吐和腹泻等消化道反应。专家表示,流感临床典型症状包括发热、乏力等全身性不适,伴随咳嗽、流涕或鼻塞等呼吸道症状。这些疼痛和腹泻不是由甲流病毒直接引起,而是人体免疫反应释放炎症因子导致,不必过于担心。

“预计近段时间仍将呈现多种呼吸道传染病交替或叠加流行态势。”中国疾病预防控制中心传染病所所长闾斌说,目前我国流感病毒进入季节性流行期,肺炎支原体感染阳性率在北方省份下降,在南方省份处于较低水平。呼吸道传染病有许多共通的预防措施,做好

个人及家庭健康防护,能够降低感染风险。

春节假期将至,人员流动将大幅上升,聚餐、聚会等活动增多。专家建议公众日常应保持手卫生等良好的卫生习惯;尽量避免去人群聚集场所,避免接触有呼吸道症状的人员;居所定期清洁通风;去公共场所或前往医院就诊时,患者及陪护人员要戴口罩,避免交叉感染;老年人等重点人群外出时科学佩戴口罩。

### 家中出现甲流患者怎么办?

薛萍表示,如家中出现流感样症状或确诊流感人员,建议患者居家休息,尽量在单独房间起居生活,减少与其他家人直接接触,特别是有孩子或老人的家庭,尽量避免共用餐具等日常生活用品;要密切观察患者和家庭成员的健康状况,一旦出现持续高热,伴有剧烈咳嗽、呼吸困难、神志改变等重症倾向,应及时就医;尽可能由一名固定的、非流感高危人群的家庭成员照顾患者。

(新华社北京1月8日电)

## 采购食材要细心 远离食源性疾病

近日,乌鲁木齐市疾控中心(市卫生监督所)发布健康提示:冬季低温下,李斯特菌等耐寒细菌仍可存活繁殖。此外,临近春节,家庭聚餐、宴请活动频繁,食物采购和储存量增大,食材新鲜度与储存条件易出问题。冬季人群偏爱高热量、高脂肪食物,若烹饪或保存不当,极易滋生细菌病毒,增加患病风险。

乌鲁木齐市疾病预防控制中心(市卫生监督所)营养

与食品安全科专家提示,食材选购时要注意精挑细选,源头把关。选择正规的超市、农贸市场或有信誉的食品供应商购买食材,确保食材的来源可靠。

购买时,查看食品的生产日期、保质期、食品标签等信息,选择新鲜、无变质、无异味的食材,避免购买“三无”产品和过期食品;肉类、海鲜等易变质的食品,要注意观察其色泽、质地和气味;尽量选择有冷藏设备的摊位,并尽快将其

放入冰箱冷藏或冷冻保存等。

在食物储存方面,注意分类存放,温度适宜。比如,正确使用冰箱储存食物,生熟食要分开存放,避免交叉污染;合理设置冰箱温度,定期清理冰箱,清除过期食品和变质食物,保持冰箱内部的清洁卫生;常温保存食品,如粮食、干货等,要存放在干燥、通风、阴凉的地方,避免受潮发霉。

烹饪食物前,要将食材清洗干净,分别处理生熟食物,

避免交叉污染;烹饪食物时,要确保食物烧熟煮透;烹饪过程中要注意保持厨房的清洁卫生,定期清洁炉灶、抽油烟机、台面、水槽等厨房设施,避免油污和食物残渣滋生细菌。烹饪结束后,要及时清理厨房垃圾,并将餐具清洗干净。

春节临近,外出就餐时要选择有食品经营许可证、环境卫生整洁、信誉良好的餐厅。避免在路边摊、无证经营的小餐馆等卫生条件差的地方用

餐;点餐时,要注意食物的搭配和烹饪方式,尽量避免食用生冷食物;就餐时,使用公筷、公勺,避免交叉感染。

此外,要注意饮食节制,避免暴饮暴食,以免加重肠胃负担;饭前便后洗手,按照“七步洗手法”洗手;不喝生水,不吃不洁食物;多吃新鲜的蔬菜、水果、全谷物、优质蛋白质等食物,少吃油腻、辛辣、高糖、高盐的食物,保持身体的营养平衡,增强免疫力。(据《乌鲁木齐晚报》)

## 科学饮奶,应注意哪些方面

牛奶是蛋白质的优质来源,常出现在人们的餐桌上。喝牛奶有哪些好处?怎么喝更营养?有些人喝了牛奶或食用乳制品后有不舒服的感觉,是否不适合喝牛奶?近期,网上关于喝牛奶有一些讨论和争议,记者对此进行了采访。

中山大学附属第六医院临床营养与微生态科副主任马腾辉介绍,牛奶营养丰富,容易消化吸收,有利于提高抵抗力,还能促进儿童生长发育、有效预防骨质疏松症。科学饮奶,能为身体带来多种益处,提高人们的健康水平。

网上有人说“中国人不适合喝牛奶”。马腾辉分析说,这是一种误区。大多数亚洲人体内缺乏乳糖酶,导致摄入的乳糖不能被完全分解和吸收,因此,在食用牛奶或乳制品后可能会出现腹胀、腹泻等乳糖不耐受反应。但大量事实表明,少量多次食用牛奶或乳制品,或者与其他食物特别是含有脂肪的食物一起享用,可以延缓胃排空的时间,延长肠道中乳糖酶的作用时间,提高对乳糖的耐受性。

人们可以根据需求和实际情况,选择适合自己的牛

奶。有乳糖不耐受症状的人群,可选择低乳糖或无乳糖牛奶,也可改喝酸奶;超重及肥胖患者、血脂异常患者,可选择脱脂或低脂奶;儿童和青少年,可喝全脂或儿童牛奶,以获取足够的营养支持生长发育;中老年人肠胃功能下降,且开始出现钙质流失,可选择低脂高钙奶;体重正常且没有基础疾病的人群,则可选择全脂牛奶。

需要注意的是,过量摄入牛奶,会给肾脏等器官带来不必要的负担。无论选择哪种牛奶,都应遵循适量原

则。根据《中国居民膳食指南2022版》,推荐每人每天摄入300—500克的液态奶或相当量的乳制品,包括牛奶、酸奶、奶酪、奶粉等。

中山大学附属第六医院临床营养与微生态科主治医师严婷介绍,牛奶可与多种食物搭配进食,比如面包、馒头、水果、坚果等。不应与菠菜、韭菜等含草酸较多的食物一起食用,因为草酸会与牛奶中的钙结合,影响钙吸收。此外,牛奶也不应与茶、咖啡等含有鞣酸的饮品搭配饮用,鞣酸同样会影响钙吸收。一些

正在服用药物的患者需注意,大多数抗菌药物都不宜与牛奶一起服用,否则可能会影响药效。

总体来说,牛奶任何时段都可以喝,但不建议空腹饮用。空腹时,牛奶在胃肠道通过时间较短,乳糖不能很好地被小肠分解、较快进入大肠,有可能加重乳糖不耐受症状。对牛奶蛋白过敏的人群及刚做完腹部手术的患者等不适合喝牛奶的人群,如果想通过饮奶获取营养,应当咨询医生,听从医生建议。

(据《人民日报》)