



秋冬季如何预防流感

吐鲁番地区人民医院副院长
周琳




一、前言

进入秋季后，昼夜温差加大，是各种疾病的多发季节，近期季节性流感就来势汹汹。流感（简称发流感）是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病。它的特特点是潜伏期短，传播速度快，发病率高，患者表现突然发烧、咽痛、干咳、乏力、球结膜发红、全身肌肉酸痛。一般持续数日全身不适，严重时可导致病毒性肺炎或肺部继发感染。对于年老体弱者来说，流感是一个威胁极大的传染病，因为它除了可引起发烧和周身不适外，还易使病人发生并发症，使原患有肺心病，冠心病的患者病情加重，甚至导致死亡。据有关资料报道，世界上最近几次的流感爆发中，都有千万人因患流感而死亡。



它告诉我们

随着人们物质生活水平的不断提高，
生活的质量和疾病预防的水平已成为大
家共同关心的话题！



因此

- ❖ 由我向为大家介绍秋冬该如何预防感冒的发生：
- ❖ 感冒的发生与外界天气条件的变化和人的体质强弱有关。秋冬季节是感冒的高发季节，对感冒"以预防为主"尤为重要。

二、季节性流感的起源及定义

- ❖ 流感的病原体是什么
- ❖ 流行性感 冒（流感）的病原体是流行性感 冒病毒，简称流感病毒，有甲、乙、丙3种类型，呈球型，直径80~120nm，外膜有两种糖蛋白覆盖，分别为植物血凝素（H）与神经氨酸酶（N），就像给流感病毒穿了两件不同的外衣。H可分为15个亚型（H1~15），N有9个亚型（N1~9）。人类流感主要和H1H2、H3和N1、N2亚型有关。你可别小看这两件“外衣”，它们可是会“七十二变”的，医学上称之为变异。正是这种变异，流感病毒才能够一次次逃过人类免疫系统的追捕而兴风作浪。甲型病毒常引起流感大流行，自1918年以来，甲型病毒已发生了5次大变异，发生过3次世界大流行，小规模 的流行那么不计其数，乙型病毒常引起局限性流行，丙型病毒一般只引起散发。

三、季节性流感的起源及定义

❖ 流感的发病机理

- ❖ 流感病毒主要侵入呼吸，在纤毛柱状上皮细胞复制，再侵入其它柱状上皮细胞引起变性、坏死与脱落。病毒一般不进入血液，但其毒素对全身器官有广泛的毒性作用。少数情况下，病毒也可能进入血液、累及全身，而引起呼吸道以外的病理改变和临床病症。体弱多病者易发生流感病毒性肺炎或继发感染而死亡。

四、季节性流感的起源及定义

❖ 流感的临床病症

- ❖ 流感潜伏期1~3日，最短数小时。通常表现为全身不适、发冷，伴有寒战、发热。体温高达39℃以上，并伴有头痛、全身酸痛、疲倦、咽痛、咳嗽、流鼻涕等病症。一般3~4日后热退，但上呼吸道病症及乏力可持续2周左右，容易引起肺炎、中耳炎、鼻炎等并发症，家庭中往往一人患病累及全家。体弱多病的老年人患流感，可引发细菌性肺炎；孕妇感染流感病毒后，可能会给胎儿的发育造成不良影响，还可能造成自然流产；儿童患上流感后，因发高热，很容易引起嗜睡或惊厥。胃肠型流感除呼吸道病症外，主要以腹泻、呕吐为特征。中毒型流感极少见，主要表现为高热、血压下降，易发生呼吸、循环衰竭而死亡。

五、季节性流感的起源及定义

❖ 流感如何诊断

- ❖ 流行性感冒的诊断可根据以下四点确定：①接触史及集体发病史，短期内有较多患者出现感冒病症、体征。②典型病症：流行性感冒发病较急，全身病症较重，病人持续高热，肌肉关节酸痛，而鼻塞、流涕、咽痛等病症出现较迟。③流行特征：流行性感冒发病突然，传播迅速，同时有明显的地区性流行。④实验室检查：血常规检查：白细胞总数降低，嗜酸性粒细胞消失，淋巴细胞相对增加。如合并细菌感染，那么白细胞总数及中性粒细胞偏高。如进行病毒别离，早期可获得70%的阳性结果，一般于发病第七日即不能再获得阳性结果。其他如免疫荧光技术血清学检查等有助于明确诊断。

。

六、季节性流感的起源及定义

❖ 流感如何治疗

- ❖ 治疗流感目前尚无特效药物。主要是加强护理，发病后卧床休息，多饮水，进食易消化、营养丰富的食物，必要时给予对症处理，如发热、头痛时给予阿司匹林等解热镇痛药，并发细菌感染那么应用适当的抗生素。

患了流感吃什么？

生病时间，我们通常会没有胃口，什么也不想吃，这是身体自我保护的一种机制。这时身体为能集中精力对付病魔，大脑便会发出不想进食的信息，让其他器官休息。不吃一两餐并无大碍，我们无需忧虑营养不够，我们的身体应有足够的营养储藏。患感冒期间可选择容易消化的流质饮食如菜汤、稀粥、蛋汤、蛋羹、牛奶等。饮食宜清淡少油腻，既满足营养的需要，又能增进食欲。可食用白米粥、小米粥、绿豆粥，配合甜酱菜、大头菜、榨菜或豆腐乳等小菜，以清淡、爽口为宜，保证水分的供给，可多喝开水或富含维生素C的饮料如山楂汁、猕猴桃汁、红枣汁、鲜橙汁、

患了流感吃什么？

西瓜汁等。流感虽然对人体危害严重，但它是一种自限性疾病，如果有发生其它严重的并发症，大局部人于一周左右好转，且预后良好。感冒不是大病，但一旦染上，就会影响工作和生活，还可能导致其他疾病的发生。北京佑安医院副主任医师王曙照介绍说，引起感冒的病毒主要隐藏在人的鼻腔和咽喉部，当感染者说话、咳嗽或打喷嚏的时候，病毒会随着唾液飞沫漂浮在空气中或黏附在物品上。健康人吸入这种被污染的空气，或接触了黏附有病毒的物品，就有可能染病。在人体受凉、抵抗力下降的情况下，更容易“中招”。

由上可知：

- ❖ 由于引起感冒的病毒种类很多，病毒相互之间没有交叉免疫力，容易使人反复患病。以下十招，可有效预防感冒。
- ❖ 1. 与患者保持1米以上距离患者咳嗽、打喷嚏时，带病毒的唾液可飞溅到约1米远，当你发现有人要打喷嚏或咳嗽时，应马上退到1米之外。如果是在电梯或公共汽车上遇到这种情况，可马上转过身去，因为人的眼睛和鼻子是最容易被传染的。

四、有效预防感冒的几种措施

- ❖ 2. 勤洗手有些病毒可以在患者手摸过的地方存活3小时，因此，经常洗手的人能远离感冒。另外，不要养成揉鼻子、抠鼻孔的坏习惯，这样很容易把手上的病毒带到最易被传染的部位。
- ❖ 3. 不要在封闭的空间久留空气不流通的地方容易滋生感冒病毒。办公室是易传染感冒的地方，如果避不开这些地方，可以用淡盐水使鼻子经常保持湿润。

有效预防感冒的几种措施：

4. 多喝水 大量的水可以将病毒从身体中带走，防止脱水症〔脱水症是感冒的并发症之一〕。
5. 有氧运动 每天进行30~45分钟的有氧锻炼，如散步、骑车、跳舞等，可极大增强人体抵御感冒的能力，防止患上呼吸道传染病。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/768122037127007004>