



流感病毒来了

□记者 瞿乃婴

当人们还在对2018年初的那场流感大爆发心有余悸时,今春的流感已来势汹汹。中国疾控中心介绍,今春流感病毒的主要亚型为甲型H1N1,其次为A(H3N2)亚型。此外,极少的B(Victoria)和B(Yamagata)系也已被检测到。放眼海外,南亚地区的整体流感病毒检测数持续升高,北半球温带地区的流感活动水平继续缓慢上升。世界范围内,季节性流感以甲型H1N1亚型为主。

我们对于这个曾于2009年在全球范围内迅速蔓延的流感病毒应该并不陌生。甲型H1N1流感为急性呼吸道传染病,其病原体是一种新型的甲型H1N1流感病毒,易在人群中传播。

人群对甲型H1N1流感病毒普遍易感,并可以人传染人。在感染甲流后,早期症状与普通流感相似,包括发热、咳嗽、喉痛、身体疼痛、头痛、发冷、疲劳等。有些人还会出现腹泻、呕吐、肌肉痛、疲倦、眼睛发红等症状。

五类人群成防控重点

若要问该病毒的主要传染源是什么,那甲型H1N1流感患者首当其冲。而且,即使是无症状感染者也具有传染性。一般来说,H1N1流感病毒的主要传染途径是通过飞沫经呼吸道传播,也可通过口腔、鼻腔、眼睛等处黏膜直接或间接接触传播。需要注意的是,接触患者的呼吸道分泌物、体液和被病毒污染的物品同样可引起感染。

甲型H1N1流感病毒在人群中普遍易感。不过,以下五类人群是流感高危人群,尤其需要注意防护。

- 1.妊娠期妇女;
- 2.伴有以下疾病或状况者:慢性呼吸系统疾病、心血管系统疾病、肾病、肝病、血液系统疾病、神经系统及神经肌肉疾病、代谢及内分泌系统疾病、免

疫功能抑制(包括应用免疫抑制剂或HIV感染等致免疫功能低下)、19岁以下长期服用阿司匹林者;

- 3.肥胖者,体重指数 ≥ 40 的危险度高,体重指数在30~39可能是高危因素;

- 4.低龄儿童,年龄 < 5 岁的儿童,以及年龄 < 2 岁的婴幼儿更易发生严重并发症;

- 5.老年人,年龄 ≥ 65 岁的老年人群。

临床表现不容忽视

与流感、禽流感不同的是,甲型H1N1流感的潜伏期较长,约为1~7天,多为1~3天。部分患者的病情会迅速发展,包括突然高热、体温超过38℃,更有甚者会继发严重肺炎、急性呼吸窘迫综合征、肺出血、胸腔积液、全身血细胞减少、肾功能衰竭、败血症、呼吸衰竭及多器官损伤,并因此导致死亡。

对于原有基础疾病的患者,病情可能会加重。通常表现为流感样症状,包括发热、咽痛、流涕、鼻塞、咳嗽、咳痰、头痛、全身酸痛、乏力;一些患者可出现呕吐、腹泻等;少数患者则仅有轻微的上呼吸道症状,无发热。此外,咽部充血、扁桃体肿大也是甲型H1N1流感患者的主要体征。

预防措施要谨记

- 养成良好的个人卫生习惯,勤洗手。
- 保持室内通风,少去人多拥挤、不通风的公共场所。
- 保证充足的睡眠,并要多喝水。
- 咳嗽或打喷嚏时,用手肘内侧或纸巾掩住口鼻。
- 若身边有流感样症状的患者,应远离、避免接触。
- 一旦出现流感样症状,如发热、咳嗽、流涕等,应尽早就医。一般来说,在流感症状开始的第一天或第二天(理想状态为36小时内)就应开始治疗。

上海市预防医学会专栏

春节过后,莫入减肥五大误区

每逢佳节胖三斤。今年春节,没有逃脱这个魔咒的你,是不是又要将减肥大计提上新一年的日程了呢?在此提醒,美丽诚可贵,健康价更高!大家千万莫入以下五大减肥误区。

越素越好

从大鱼大肉直接调整至全素,肠胃反而有可能不适应。单一食物容易造成营养失衡,引起蛋白质和脂肪缺乏,甚至引发贫血、低血糖等问题。

越粗越好

粗粮能够补充膳食纤维,还含有较多的B族维生素,作为能量转换过程中的辅酶帮助人体能量转换,节后适当补充对肠胃有益。不过,如果是突然大量摄入,肠胃在短时间内难以适应,容易造成消化不良。另外,若摄入过多粗粮却不能补充足够水分,易加重便秘。

节食减肥

节食方法最不可取,会导致人体能量摄入不足,优质蛋

白摄入不足,基础代谢率下降,继而出现头晕、注意力不集中、睡眠不佳等不良状况。而且,节食减肥极易反弹。

排毒减肥

有些人为了追求紧急快速的减肥效果,会借助一些“排毒”产品。事实上,多数“排毒”产品都是刺激性泻药,通过刺激肠道加速其蠕动,从而使其中的内容物快速通过肠道排到体外。但在这种刺激下的反复腹泻,会给肠道健康留下后患。

突击增加锻炼

突击式锻炼会令身体尤其是心脏很难承受,会使血压不稳,一直处于僵硬状态的关节和肌肉也易受伤(平时很少锻炼的人更严重)。可能体重是降了,但心脏受到重创。

科学的减肥方法包括适量运动和健康饮食。可选择慢跑、步行(散步和快走)、游泳、骑自行车、原地跑、打球、爬山、跳健身操、练瑜伽、打太极拳等有氧运动,每天累计40分钟以上,运

动量以心跳加快或流汗的程度为宜。而且,减肥不可急于求成,保持每周减0.5~1斤,每月减重不要超过6斤为宜。

此外,减肥者应该坚持健康的饮食,并减少热量摄入,具体可参照《中国居民膳食指南》中的10个建议。

- 1.食物多样,谷类为主,粗细搭配;
- 2.多吃蔬菜、水果和薯类;
- 3.每天吃奶类、大豆或其制品;
- 4.常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉;
- 5.减少烹调油用量,吃清淡少盐膳食;
- 6.食不过量,天天运动,保持健康体重;
- 7.三餐分配要合理,零食要适当;
- 8.每天足量饮水,合理选择饮料;
- 9.饮酒应限量;
- 10.吃新鲜卫生的食物。

上海市宝山区疾病预防控制中心 病媒消毒科 何苗苗

如何应对“冬季呕吐病”?

冬季,除了流行性感感冒增多外,亦是病毒性胃肠炎的高发季节。近期,“冬季呕吐病”在市民的微信圈里刷屏,而幼儿园和学校则成了它“行凶作案”的主要场所。

“冬季呕吐病”是一种常见的急性传染病,致病病毒包括诺如病毒、札如病毒、轮状病毒等。这些病毒感染人体的发病高峰是每年11月到来年的3月,因常伴随恶心、呕吐,故又称为“冬季呕吐病”。

若出现呕吐、腹泻等急性胃肠炎症状,患者应居家休息观察,避免去公共场所,待症状消失后72小时再复课、复工。“冬季呕吐病”没有特效药,抗生素亦无效,患者在家中休息3天一般可以自愈。另外,患者还应多喝水、多吃新鲜蔬果,并注意休息。若出现重症表现,应及时就医,对症治疗。

家中应规范处理呕吐物,避免病毒在家庭内传播。可使用吸水性较强的纸巾来清除患者的呕吐物,再用84消

毒液(5%的84消毒剂:水=1:24)对污染表面进行擦拭消毒。处理时,应戴好手套和口罩。

冬季呕吐病的预防方法其实很简单,日常遵循食品卫生预防原则即可。

- 注意个人卫生,养成良好的卫生习惯。勤洗手,特别是饭前、便后,一定要用肥皂或洗手液彻底洗手。

- 提倡喝开水、不吃生冷食品和未煮熟煮透的食物,尤其是贝类等水产品,吃瓜果一定要洗净、去皮。

- 在冬季呕吐疾病高发季节,体弱者应避免前往人群密集的公共场所活动。

- 注意体育锻炼、营养均衡,以增强体质。

若在学校中发生“冬季呕吐病”,老师应如何应对呢?

- 1.班主任应落实晨检、巡检。课间和午休时,应开窗通风,发现患病学生要及时送卫生保健老师处排查。
- 2.卫生保健老师排查发病学生,发现疑似患者,应联

系家长送医。就诊前,落实暂时隔离措施。

- 3、用“呕吐物应急处置包”对发病学生的呕吐物或排泄物进行掩蔽覆盖,并用含氯消毒剂或消毒纸巾进行消毒。消毒时应做好个人防护。

- 4、发病班级应尽量隔离至单独楼层或建筑物盲端,使用独立厕所。发病班级所使用过的教室、厕所,以及其他学校公共区域应做好消毒工作。

- 5、发病学生症状消失后72小时,方可返校复课。

- 6、食堂从业人员在食物加工过程中应严格遵守食品安全相关流程。加强食堂、制水、保洁等从业人员的健康状况监测,在出现呕吐、腹泻等症状时,应令其就医、居家隔离,待症状消失后72小时,且再次检测病毒为阴性后,方可复工。

- 7、疫情发生期间,尽量避免开展集体性活动,并开展针对诺如等致病病毒预防的健康教育工作。

上海市闵行区疾病预防控制中心 徐智寅