

# 接种疫苗防流感 远离“白肺”保健康



近期,社会公众对流感的关注日益增多。从SARS(非典)到新冠,再到当季流行的流感,人们呼吸系统健康受到太多病毒的威胁。尽管“白肺”患者较为少见,但提起“白肺”总令人惴惴不安。

## “白肺”是严重肺炎的表现

所谓“白肺”,并不是指肺组织变成白色,而是对肺部影像学表现的一种口语化描述。

正常情况下,肺部充满空气,射线可穿透,在进行CT或X线检查时,影像学表现为黑色。如果因炎症导致肺泡被渗出液和炎性细胞填充,在影像学上就会表现为白色区域,当肺部的炎症比较严重,白色影像区域面积达到70%~80%时,在临床上即被称为“白肺”。

## 肺变“白”的原因有很多

可能引起“白肺”的原因有很多。肺脏与支气管、气管相通,易受到细菌、病毒、真菌、寄生虫等病原体感染。因此,“白肺”并不是新冠病毒的专利,呼吸道合胞病毒、流感病毒等病毒,军团菌、肺炎链球菌等细菌都可能引起肺部炎症,严重时都可导致“白肺”。除感染以外,其他一些引起肺组织实变的因素也可能导致“白肺”。

## 接种疫苗仍是上策

对于预防感染性疾病,尽早接种相应疫苗是最经济有效的方法。

**新冠病毒疫苗** 本市目前使用的新冠病毒疫苗,包括新冠病毒灭活疫苗、腺病毒载体新冠疫苗(肌注式和吸入式)、重组新冠病毒蛋白疫苗(CHO细胞)。国内外研究结果显示,接种新冠病毒疫苗对于预防新冠病毒引起的重症和死亡具有显著的保护效果,3岁及以上人群均可接种。

**肺炎球菌疫苗** 包括13价肺炎球菌结合疫苗和23价肺炎球菌多糖疫苗。这两种疫苗分别可预防由相应血清型肺炎链球菌感染引起的疾病。13价肺炎球菌结合疫苗适用于6周龄至5岁儿童,23价肺炎球菌多糖疫苗适用于2岁以上的人群。老年人、慢性疾病患者、免疫功能低下者、艾滋病病毒感染者、脑脊液漏者等易感人群,尤其要重点接种。

本市户籍60岁及以上老年人,可免费接种1剂23价肺炎球菌多糖疫苗。

**流感疫苗** 包括三价灭活流感疫苗(IIV3)、四价灭活流感疫苗(IIV4)和三价减毒活流

感疫苗(LAIV3)。IIV3包括裂解疫苗和亚单位疫苗,IIV4为裂解疫苗,均为肌肉注射的疫苗,适合于≥6月龄人群接种;LAIV3为鼻喷减毒疫苗,适合于3~17岁人群接种。

目前,流感疫苗属于非免疫规划疫苗,需自愿、自费接种。由于流感病毒不断变异,世界卫生组织在多数季节推荐的流感疫苗组分会更新一个或多个毒株,且人体对感染流感病毒或接种流感疫苗后获得的免疫力会随时间衰减。因此,推荐每年接种一次流感疫苗。

还有一些病原体在引发特定疾病的同时,也会侵害肺部导致肺炎,接种相应疫苗就能预防肺炎,包括含麻疹成分的疫苗、含百日咳成分的疫苗、水痘疫苗、含b型流感嗜血杆菌(Hib)的疫苗等。

此外,远离传染源、烟草及雾霾,均衡营养,重视体检,保护肺功能,及时治疗疾病,都是预防肺炎发生、减少发展为“白肺”的重要手段。

再次提醒大家,有条件的情况下,尽早接种,预防流感,远离“白肺”。

上海市疾病预防控制中心

李智 胡轩萌

本栏目由上海市预防医学会提供支持

## 指点 避津

# 感冒后为何 鼻子耳朵都不通

季节交替之际,感冒是常见病,大部分人认为,感冒症状只是鼻塞、流涕、喉咙痛,其实感冒也会让耳朵“受伤”。如果感冒后出现耳朵听不清的现象,就要当心分泌性中耳炎。近期,门诊接诊了不少上呼吸道感染后发生此类中耳炎的患者。在此普及科学防治分泌性中耳炎的知识,共同呵护耳朵健康。

## 常于感冒后起病

分泌性中耳炎又称“渗出性中耳炎”,是以中耳积液、鼓膜完整及听力下降为特征的中耳非化脓性炎症疾病,当积液十分黏稠时称为“胶耳”,临床上常以闷胀感和听力减退为主要症状,上呼吸道感染常为急性分泌性中耳炎的诱因。

首先,病毒感染会形成鼻咽部炎症。感冒时常有发热、鼻塞、流涕、喉咙痛等上呼吸道感染症状,此时意味着病毒侵犯鼻腔及咽喉部,鼻咽部炎症可引起连通中耳鼓室和鼻咽腔的管道“咽鼓管”的黏膜

充血水肿,从而导致咽鼓管阻塞,逐渐出现中耳负压,鼓膜内陷,鼓室内形成积液,最后发展成分泌性中耳炎。

其次,病毒感染对中耳腔产生刺激。病毒感染后会影响到机体免疫,或直接对中耳腔产生刺激,就有可能诱发中耳炎。

再次,感冒后使用错误的擤鼻方式。感冒时由于鼻塞,患者会不自觉地擤鼻涕,但很多人同时捏紧双侧鼻腔前端用力擤鼻,这样可能会迫使炎性分泌物进入咽鼓管到达中耳,从而引起中耳感染,造成耳朵痛、耳闷等不适。

## 科学防治的方法

针对分泌性中耳炎患者,目前主要采用保守治疗。一般来说,大部分患者通过保守治疗基本可痊愈,保守治疗无效的患者则需进一步行鼓膜穿刺抽液、鼓膜切开置管等有创治疗。如果患者经过系统的药物治疗、多次鼓膜穿刺甚至鼓膜切开置管后,中耳炎仍无法得到明显改善,可考虑进行咽鼓管球囊扩张等微创手术治疗。

此外,需培养规范的擤鼻习惯,推荐单侧依次擤鼻,力度轻柔,如果鼻涕太过黏稠,可服用化痰药,将分泌物稀释后会更轻松地擤出。值得注意的是,在中耳急性感染期,

并不推荐患者冲洗鼻腔,这样有可能会加重感染。

最后提醒大家,出现耳闷、耳鸣或听力减退等症状时,要注意与突发性耳聋、鼻咽部疾患等疾病进行区别。如果感冒后耳部不适症状在较长时间内仍未改善,尤其突然出现耳闷或听力减退等症状,建议患者至耳鼻咽喉科就诊,完善耳鼻内镜、听力、CT等检查后,一般可明确诊断,及时得到正确的治疗。

上海市第十人民医院

耳鼻咽喉科

张家雄(主任医师)

毛羽丰(住院医师)

## 健康

### 贴士

# “五字”守则助失眠者入睡

整晚睡不着、睁眼到天明的失眠者很痛苦,下面介绍“五字”睡眠守则:上、下、不、动、静,以帮助这类人群尽快入睡。

**上** 上床时间要固定。人的睡眠分为浅睡眠和深睡眠,由浅至深,再由深至浅,这是一个睡眠周期。一个完整的睡眠会有4~5个睡眠周期,如果晚上11点入睡,凌晨1点左右进

入深睡眠,有利于身体的代谢和排毒。

**下** 起床时间也要固定。如果晚上10点半上床,11点入睡,建议6点半起床,最好不要超过7点。一般人在周末睡个懒觉很享受,但建议失眠者要有节制、有规律地养成固定睡觉、起床时间,有助于重新建立入睡的条件反射。

**不** 白天不补觉。每个人的睡眠总时间是一定的,白天睡多了,晚上就容易睡不着。对于失眠者来说,补觉势必会加重症状。

此外,躺在床上不做与睡眠无关的事情。如果经常躺在床上玩手机、打游戏、看小说,久而久之,就会产生条件反射而导致失眠。

**动** 每天进行户外活动至少1小时。光线是最重要的生物钟调节器。进行户外运动时,自然光中的蓝光成分可促进松果体合成褪黑素,到了夜晚,光线减少,这些合成好的褪黑素被释放到血液中,让人产生睡意,安然入睡。

**静** 入睡前内心要平静。因为过多的心理活动和过强的

情绪波动都会使交感神经兴奋,让人越想越睡不着。受到思虑纷扰时,可听一些有助于睡眠的音乐放松身心,把注意力集中在呼吸上,然后就会不知不觉地入睡。

让我们养成良好的睡眠习惯,跟失眠说再见。

虹口区江湾医院

吴载敏 主管护师