

(上接A12版)

流感病毒整体活动水平低于去年同期

地铁上咳嗽声此起彼伏、多地医院急诊排起长队、医院儿科启动科室应急机制……今冬流感流行情况到底如何？记者从中国疾病预防控制中心了解到，目前我国大多数省份已经进入2018-2019冬春季流感流行季节，流感活动水平继续上升。

专家指出，结合往年流感监测资料分析，12月至次年1月为流感发病高峰期。中国流感监测网络最新数据显示，目前全国流感病毒整体活动水平低于去年同期，病原学分析未发现主要流行株在抗原性、基因特性和耐药性上发生明显变异，病毒对神经氨酸酶抑制剂敏感。

数据显示，目前检测到的流感病毒主要亚型是甲型H1N1，其次为A(H3N2)亚型，但也能检测到极少量的B(Victoria)和B(Yamagata)系。

相关专家就此表示，根据数据显示，流感已经进入高峰期。预防要注意勤洗手，打喷嚏和咳嗽时要用纸巾捂住口鼻，不要带病上学和上班，老年朋友和孩子要少去人群拥挤和空气不流通的场所。

我国多地进入流感高发季

每年的冬春都是流感的高发季，今年也不例外。我国多地现在已经进入了流感高发期。国家流感中心最新(4日)报告显示，我国大陆大多数省份已经进入冬春季流感流行季节，而且活动水平呈现继续上升趋势。多个城市的门诊呼吸道感染患者开始增加，流感逐渐进入高峰期。大连、广州、福建、北京等医院已经人满为患，有些地区甚至增加3到4倍，严重者有并发症。

与普通感冒不同，流感传染性强，症状除了普通感冒的症状之外，多伴有39~40摄氏度高热，伴有头痛、全身肌肉疼痛、乏力，严重时甚至还出现并发症，如肺炎、中耳炎、心肌炎、脑膜炎或脑炎。

专家表示，此次流感主要发病人员是儿童和老年人，以及有其他基础疾病、心肺疾病(病人)或者孕产妇等。

北京市疾病预防控制中心副主任表示，进入12月中旬以后流感活动度快速上升，目前已由流行期进入到高峰期。根据每年的监测数据显示，北京市的(流感)流行高峰是在12月到1月之间。在未来一段时间内，流感活动度将会继续维持在高水平，预计持续至今年1月中下旬。

不过，目前多地疾控中心的数据显示，今年的流感并没有高于去年同期，而流感也是冬季的常见病，无需过于惊慌。

预防流感，最有效的就是在流感季节之前接种疫苗。医生建议，流感流行高峰前的1~2个月是接种流感疫苗的最佳时间，一般在每年的10月、11月。

其次就是注意日常护理。多喝水，勤洗手，保持室内空气流通，尽量少去人多拥挤、空气污浊的地方等等。还要注意卫生，防止交叉传染。比如打喷嚏或咳嗽时用手帕或纸巾掩住口鼻，一旦发现流感症状，应该停止上学或上班，及时就医，以免传染他人。

专家表示，大多数病人，对于没有任何基础病的青壮年，得的都是很轻症的一个流感，很明显它都有自限性(自愈性)，经过三五天的临床发烧、咳嗽不适(症状)，基本上一周都能好，患病期间要注意自己的防护，要戴口罩，避免传播给其他人员。

最易『中招』的人群

流感是由呼吸道传播和感染的，多表现为呼吸道症状，包括鼻塞、流涕、咽干、咽痒、咽痛、咳嗽、咯痰等。流感最主要的表现是发热，一般都是38.5℃以上的高热。不过一些乙流的病人、免疫力比较差的病人、既往打过疫苗或发热早期的患者可能表现为低热。

流感还有一个特点就是全身症状比较重，包括头晕、头痛、全身酸痛、乏力等，甚至有病人没有咽痛、咳嗽等呼吸道症状，只有全身酸痛、头痛这些表现。还有少数病人表现为胃肠型流感，以恶心、呕吐、腹泻等症状就诊。所以，即使您没有呼吸道症状，医生也有可能要为您做流感的筛查。

小孩是流感易感人群，其免疫系统尚未发育成熟，要花更长时间来对付病毒，流感病毒有足够的时间去繁殖，让病情持续更长的时间。建议让孩子们加强个人卫生习惯。不能放松对季节性流感的防控，孩子应及时接种流感疫苗。

65岁以上的老人，相比其他人更容易得流感。老人应保持充足的睡眠和均衡的饮食，同时也要合理运动，及时接种疫苗。

除了老人和小孩，肥胖者也是“中招”的一大人群。赘肉会压迫肺部，使胖人呼吸起来比别人吃力，难以抵抗病毒。此外，肥胖还可能让流感疫苗不那么有效。

患有糖尿病、慢阻肺等慢病的人，也是感冒易发人群。糖尿病病人由于代谢功能紊乱、机体的抵抗力下降，容易受到外界环境的影响；慢阻肺患者因为肺功能减弱，对流感也十分敏感，需特别小心。

如果总是睡眠不足，人体就来不及自我修复，导致疲劳累积，降低人体免疫力，和流感病毒的抗争力就会被大大削弱，专家建议，成年人至少要保证每晚6小时的睡眠时间。

运动不足会造成血液循环不佳以及基础代谢不良，易令体内代谢废物蓄积，导致疲劳、免疫力低下。

快走等轻度的有氧运动能促进血液循环和代谢，激活免疫细胞，从而提高免疫力。专家建议每天至少走一千米的路程。

四个特点『揪出』流感

专家表示，流感有相对特效的抗病毒药，目前医院普遍使用口服的奥司他韦，一些医院还有静脉使用的帕拉米韦。这些药物可以阻断病毒的复制，缩短病程，一般用药2天~3天，体温就可以明显下降了。阻断病毒复制，也就是在病毒1个变两个，两个变4个的繁殖阶段，服药效果最好。所以在发病48个小时之内，越早用药效果越好。口服的奥司他韦5天一个疗程。建议患者即使体温正常，也要把5天的药全部用完，减少流感病毒耐药的概率。

无论流感患者是否用特效的抗病毒药，在体温正常之前都可以用一些退热药、感冒药，以及其他对症药物来改善症状。但是这些药物只能在药物起效的4个~8个小时内改善症状，并不能清除病毒和缩短病程，药效过了可能还会发热，这并不是病情反复。患者可以根据需要，隔6~8小时重复用药。

很多患者因为流感发烧温度较高，就要求打针、输液。流感是一种病毒，我们平常用的青霉素、头孢等抗生素是针对细菌的药，对流感是没用的。我们平常输液大多数也是抗生素，所以不建议大家一发烧就用抗生素。

如何判断是否患有流感，专家介绍，流感有以下几个特点：

1.流感传染性比较强，所以明确的流感诊断有利于指导您进行隔离，避免传染给周围的人。

2.流感是病毒感染，和嗓子发炎、扁桃体化脓等不一样，要用抗病毒药进行治疗。大家常用的青霉素、阿莫西林、阿奇霉素等都是针对细菌的药，对病毒没有效果。

3.流感比一般的病毒性感冒症状更重，发热温度更高，病程更长。明确诊断有利于判断预后。

4.流感有相对特效的抗病毒药，如奥司他韦、扎那米韦、帕拉米韦等，而这些药只对流感病毒有效，对其他病毒没啥效果，所以不是所有病毒性感冒的病人用这些药都有效。

(综合健康报、新华社、央视新闻客户端等)

罗山交警重拳出击 改善辖区空气质量



为有效改善辖区空气环境质量，信阳市罗山县公安交警大队采取有力措施，抽调精干警力，与相关职能部门24小时联勤联动，从组织部署、源头管理、路面管控等方面扎实开展大气污染防治工作。图为该大队民警正在夜间执勤。① 卢开春 孙章元