

随着气温的下降,流感也进入高发季。流感和普通感冒区别很大,流感是由流感病毒(甲型和乙型流感病毒)感染引起的急性呼吸道传染病。它的传染性强且传播速度快。面对来势汹汹的流感病毒,我们应该如何应对?



流感季来临 生活中该如何预防?

感冒药不能随便吃 这些禁忌千万注意

很多人会认为感冒是小事,吃两片感冒药就好了。其实在我们的日常生活中,许多人都或多或少曾踏入感冒药的使用“陷阱”。服用方法不当会造成药效减轻,甚至会危及生命。那么,怎样避开这些“陷阱”呢?如何正确服用感冒药?

首先,来看看我们在饮食方面避免陷入哪些误区。服感冒药不能就蜂蜜水,两者易“打架”。蜂蜜有润肺止咳作用,于是很多感冒的人会一面喝蜂蜜水,一面吃感冒药,但其实这样做是不可取的。

蜂蜜成分复杂,含有与人体血清浓度相近的多种无机盐和和维生素,以及钙、钾、锰、铜、铁、磷等微量元素,还有葡萄糖、果糖、氧化酶、还原酶、淀粉酶、消化酶等。不少感冒药的成分中含解热镇痛药对乙酰氨基酚,例如快克、感康、感冒清等。对乙酰氨基酚会与蜂蜜中的酶类发生化学反应,形成一种复合物,影响机体对其吸收,降低药效。

因此,正确做法是用温白开水送服,喝蜂蜜水和服用感冒药最好隔开(4~6)小时。此外,含蜂蜜的中成药,如止咳糖浆、川贝枇杷膏等都不宜和上述感冒药同服。

再者,吃了感冒药不能喝酒。医生通常建议患者服用感冒药时不要喝酒,不仅仅是影响药效,甚至可能损害肝脏。一些感冒药中的对乙酰氨基酚在体内转化时,会产生有毒的代谢物质,这些代谢物质需要与谷胱甘肽结合才能降低毒性,而酒精会消耗大量谷胱甘肽,若缺少谷胱甘肽,乙酰氨基酚产生的代谢物会增加肝脏在处理代谢物时的压力,从而增加肝脏衰竭的风险。

此外,患者要控制好对乙酰氨基酚的用量,过量会损害肝脏。一般来说,儿童摄入对乙酰氨基酚按体重计算,应是每次(10~15)毫克/千克,每4小时一次,一日最多4次,疗程不超过5天,3岁以下婴幼儿应避免使用。成人摄入对乙酰氨基酚一次不应超过500毫克,两次用药间隔时间不宜低于6小时,每日摄入最大量不应超过2000毫克,疗程不应超过3天。患者服用药物时,可以对照药物说明书查看对乙酰氨基酚的含量,成人同时服用时几种药物时,对乙酰氨基酚的总和应当小于500毫克。

(沈忱)



秋冬天气变化莫测,流感频发。流感流行季,我们该如何预防?普通感冒和流感的症状有什么区别呢?

预防流感,需注意“一注二通三增强,四清五防六洗手”。“一注”即每年注射流感疫苗。流感病毒最大的特点是容易变异,流感疫苗需要每年接种,接种流感疫苗后对人体的保护可达到70%以上,可有效遏制流感的流行传播;“二通”即保持室内空气流通,避免前往通风欠佳及拥挤场所;“三增强”即注意均衡饮食,多喝水,定时运动,有足够的休息,以增强身体的抵抗力;“四清”即清洁脸部和口鼻部,使之保持洁净,减少感染的机会;“五防”即流感流行季节,应避免到入多的公共场所去,

必要时应戴上口罩,并定时更换;“六洗手”是指,洗手是预防病毒传染非常重要的方法。

那么,我们在日常生活中应该如何区分普通感冒和流感呢?一般来讲,普通感冒和流感都会有鼻塞、咳嗽、咽喉肿痛、体温升高等症状,普通感冒的症状一般集中在鼻咽喉处,潜伏期比较短,起病不急。一般无发热及全身症状,或者只是轻微低热或头痛;而流感则潜伏期在1~3天,起病较急,全身症状较重,如头痛、浑身酸痛、疲乏无力等。流感很可能伴有并发症,如肺炎、病毒性心肌炎等,比普通感冒“凶险”得多。

得了流感之后应该如何治疗

呢?立即去医院就诊是首选,并听从医嘱治疗。除此之外,在日常生活中我们也应该注意几点。首先,流感病人应该得到充分的休息,不要过度劳累,给身体一个良好的休息环境。其次,应该多喝水,不要吃太过油腻或不易消化的食物,可以多吃些流质和半流质食物,多补充维生素C。最后,应注意房间通风,这样不仅可以让流感患者康复速度变快,也能对其他健康的人起到一定的预防作用。如果家里有人得了流感,非感染者应该勤洗手,多消毒,小心处理感染者用过的纸巾,可以选择将纸巾用塑料袋密封好后再扔。

(吉时昱)

勤洗手最能防感冒



最近正是感冒的高发期,“中招”者比比皆是。有人说,勤漱口能把口腔中的致病菌“吐”出去;还有人说,只要外出戴好口罩就能防感冒……到底哪种方法才最有效呢?对此,传染病专家、日本北海道科学大学药学部客座教授岸田直树给出了如下建议。

洗手是最有效的防感冒策略。岸田说:“感冒的病毒常潜伏在门把手、扶手、桌子、手机等物品上,我们触摸后就会沾在手上。一般来说,每五分钟,人就会无意识地摸一次脸,病毒就趁机进入口鼻。”最理想的状态是触摸物品前后都要洗手,但我们很难做到这一点,所以,回家后和吃饭前至少一定要洗一次手。如果没有肥皂,用免洗洗手液也可以。当然,草率地洗手肯定没有防病意义,容易被忽略的

指尖、指缝、大拇指、手腕也要彻底清洗。

漱口的防感冒效果可以排到第二名。日本京都大学曾有研究,在一个月内,不漱口者的感冒发病率是26%,用清水漱口者的发病率则降到了17%。其效果弱于洗手的原因是,漱口虽然可以冲走口腔黏膜上的感冒病毒,但病毒最快只要20分钟就能进入细胞内。岸田建议,用清水漱口就足够了,否则可能破坏口腔中防有害微生物侵入的正常菌群。一天漱口4~5次即可。

口罩的防感冒作用如何呢?在拥挤的人群中,戴口罩比不戴更好,但普通的棉布口罩效果不大,必须使用N95型口罩。这种口罩过滤效率达到95%,可以预防由患者体液或血液飞溅引起的飞沫传染。

本版稿件均据人民网