

如何区分新冠肺炎、普通感冒和流感?

秋冬是流感的高发季节,普通群众该如何区分新冠肺炎、普通感冒和流感呢?北京大学第一医院感染疾病科主任王贵强表示,新冠肺炎、感冒和流感都属于呼吸道的病毒感染性疾病,有类似之处,但也有很多区别。

首先,从病原上来看。普通感冒是由定植的一些病毒导致的,如鼻病毒;流感是流感病毒导致的;新冠肺炎是新冠病毒。

第二,从传染性来看。感冒是没有传染性的,当抵抗力下降时,在上呼吸道定植的一些病毒复制后可引起症状。流感和新冠都具有传染性,新冠的传染性明显高于流感。

第三,从感染部位来看。普通感冒一般在上呼吸道,一般不会引起肺炎;流感大部分也在上呼吸道,极个别或有基础病的老年人可能会累及到肺部;但新冠可导致肺炎,新冠病毒感染后可诱发一系列基础病的加重,这是新冠一个很重要的特点,所以不能忽视。

第四,从发生季节来看。感冒没有季节性,一年四季都可以发生,如果抵抗力下降,就可以

出现局部的病毒繁殖导致症状;流感的高发季节主要是秋冬季;新冠病毒感染也没有明显的季节性,一年四季均可以发生,但秋冬季节高发。

第五,从临床表现上看。感冒症状一般比较轻,主要以上呼吸道症状为主,如流鼻涕、鼻塞,个别会有低热,很少有高热的;流感常伴有全身症状,如头疼、发热、咽痛、肌肉关节酸痛等;新冠病毒感染后可出现发热、肌肉关节酸痛、咳嗽、嗅觉味觉下降等,还可能诱发基础病的加重,尤其是老年人。

第六,治疗方面。普通感冒具有自限性,一般不需要特殊治疗,1~3天就好了;流感有特效药,通过抗病毒治疗可以减轻症状,减少并发症的发生;新冠目前虽然也有抗病毒药,但治疗应



该更加积极,尤其是患有高血压、冠心病等基础疾病的老年人,更要尽早进行干预,避免病情恶化,包括抗病毒治疗、氧疗、中药等综合治疗。

专家提醒,一旦出现发热等症状,一定要及时到医院就诊,甄别排查是新冠还是流感。如为新冠病毒感染,除了抗病毒治疗外,还要集中隔离,避免进一步传播风险,同时密切监测病情变化,防止发展为重症,包括基础病加重的风险。

人民网记者 孙红丽 闫妍

国家疾控中心发布秋冬流感防控提示

及时接种疫苗 加强疫情防控

自今年6月以来,我国南方省份流感活动水平快速升高,夏季达到近5年同期最高水平,提示今冬明春存在流感活动显著上升的风险,学校、幼托机构和养老院等人群聚集场所易是流感疫情暴发的重点场所。为做好当前流感疫情防控工作,减少学校、幼托机构和养老院等重点场所聚集性疫情发生风险,国家疾病预防控制中心发布了秋冬流感防控提示,具体内容如下。

1. 及时接种流感疫苗 及时接种流感疫苗是保护自己和家人免受流感感染、减少流感相关严重并发症和死亡的最为经济、有效的手段。研究数据表明,流感疫苗接种对儿童因流感住院总体保护效果53%,将健康儿童死于流感的风险降低了65%;对于免疫力相对弱化的老年人,可预防

超40%的流感。今年,我国流感疫苗批签发早于既往,且供应量也高于往年,居民可关注各地预防接种门诊或社区卫生服务中心发布的接种信息,在供应流感疫苗后及时前往或预约进行接种,尤其是老年人、慢性基础性疾病患者、医务人员、儿童等高风险人群建议优先接种。

2. 加强重点场所疫情防控 在流感流行季节,学校、幼托机构要加强流感的健康教育工作,倡导流感疫苗接种和良好的呼吸道卫生习惯,切实落实晨午检、缺勤缺课登记、传染病报告等各项防控措施。养老机构可协调上门接种服务,关注老年人的健康监测,一旦发现发热、咳嗽等呼吸道症状,尤其是高龄老人应及时送医治疗,去医院前减少与他人的接触。

3. 做好一般性预防措施

1) 保持良好的卫生习惯。咳嗽或打喷嚏时,用纸巾、毛巾等遮住口鼻;保持手卫生,勤洗手,有条件者使用免洗手消毒液,尽量避免用手触摸眼睛、鼻或口;每天开窗通风,保持室内空气清新。

2) 增强体质与膳食平衡。保持科学规律的饮食起居,积极锻炼身体,提高机体免疫力。

3) 降低流感暴露风险。避免近距离接触有流感样症状者,疾病流行期间少去人群密集的场所。

4) 减少疾病传播机会。如出现流感样症状,应注意多休息,多喝水,轻症居家自我监测,不带病上班、上课,接触家庭成员时佩戴口罩;一旦病情进行性加重,立即前往医院就诊。

据国家疾病预防控制中心官网

湖南省民族中医院
湘西自治州民族中医院
电话:0743—8223788
网址:www.xxmzzy.com
本版协办

龋齿危害大 早晚刷牙可预防

龋齿俗称蛀牙,在牙科疾病中较为常见,学龄及学龄前儿童多发。龋齿的早期症状不明显,只有遇到热、酸、冷、甜等刺激时,牙齿才会出现酸痛感,如果此时不及时就医,就会引发牙神经发炎,从而出现剧烈疼痛。那么,到底什么是龋齿?龋齿是如何产生的?对口腔有哪些危害呢?

什么是龋齿?

龋齿是在多种因素的复合影响下出现的牙齿硬组织进行性病损,以有机质的分解和无机质脱矿为主要表现,若未得到及时有效的治疗,还会引起髓炎、根尖周炎、颌骨炎症等多种并发症。

龋齿是怎么产生的?

引发龋齿的原因主要有以下几点:1) 细菌:口腔中的致病菌主要为链球菌、乳杆菌、放线菌属等,在牙菌斑的影响下,细菌会入侵牙体组织,从而产生龋齿;2) 食物:口腔中的残余食物在代谢过程中,为细菌生存提供了营养物质,其终末产物又可造成牙的破坏,若不能及时将其清除,会引起牙齿持续脱矿。因此,进食后应及时漱口、刷牙,以免形成龋齿;3) 不良的卫生习惯:口腔中局部的致龋物质或酸聚集到一定的浓度,并且持续时间长,就会导致龋齿的发生。儿童睡前进食,不注意口腔卫生,或者进食后没有及时漱口,都会增加龋齿的发生概率。4) 其他:遗传、营养不良、饮水含氟量低、母亲怀孕时生病等原因,都会对牙齿的发育产生影响,使得牙釉结构较薄,从而容易出现龋齿。

龋齿对口腔有哪些危害?

患有龋齿的儿童因为在进食过冷过酸等食物时会产生酸胀、疼痛等不适,从而导致咀嚼能力受限,食物没有被完全嚼碎就进入肠胃,增加了胃肠的负担,影响消化吸收,久之可引起儿童营养不良。另外,由于病齿疼痛会让患者养成偏侧咀嚼的习惯,长时间还会导致面部发育不对称。如果龋齿不及时治疗,会对整个口腔牙齿的健康产生影响,如果引发根尖周炎症,还会引起体温升高、面部肿胀等症状。因此,我们要重视牙齿健康,平时养成良好的刷牙习惯,做到早晚刷牙、进食后漱口,用含氟的漱口水、牙膏,并定期到口腔医院进行检查。

长沙医学院附属第一医院
口腔科 唐娟

血栓有“红”有“白” 防治各有侧重

很多人都知道血栓是引起脑梗、心梗、肺栓塞的主要原因,但通常会误认为血栓都一样,治疗方法也一样,其实这是错误的。在医学中,血栓可分为红血栓、白血栓、混合血栓以及透明血栓四大类,治疗、预防方法也有所不同。

人体内的血栓一般在动脉和静脉内形成。动脉血栓的形成多是基于动脉粥样硬化斑块破裂,多为白

色血栓和混合血栓,主要成分是血小板。而静脉血栓的形成多与血流缓慢和引流不畅有关,多为红色血栓和混合血栓,主要成分是红细胞和纤维蛋白。血栓最大的风险不在于自身,而在于脱落后对心、脑、肺、肾、肠系膜引起的栓塞。

所以,无论哪种血栓,都要积极预防,而不同类型的血栓,预防用药也有所不同。预防红血栓应该降

低血液凝固的程度,使用抗凝药物治疗,如华法林或新型抗凝药;预防白血栓应该降低血小板的聚集程度,可使用抗血小板聚集药物治疗,如阿司匹林。需要注意的是,红血栓体积比白血栓大,一旦引起梗塞,造成的梗塞面积更大,后果更加严重,致死致残率更高,更应该引起重视。

广西医科大学附属第一医院
主任医师 周一海