



流行性感感冒预防小知识

流行性感感冒是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病，流感潜伏期一般为1~3日，具有传染性强、传播速度快、人群普遍易感等特点。流行性感感冒的主要症状有发热、头痛、肌痛和全身不适，体温可达39~40℃，可有畏寒、寒战，咳嗽有痰或胸痛。部分患者以呕吐、腹泻等消化道症状为首发症状。在学校、托幼机构和养老院等人群聚集的场所容易发生暴发疫情。

流行性感感冒的分型

流行性感感冒是我国法定报告传染病中排名第二位的常见急性呼吸道传染病。流感病毒分为甲、乙、丙、丁四种类型。甲型流感病毒不仅能感染人类，还可以感染不同种类的动物，变异性极强，危害较大，常造成暴发流行或大流行；乙型流感病毒变异较小，可引起季节性流行；丙型流感病毒的抗原性非常稳定；丁型流感病毒对人类不敏感。由于流感病毒在不断变异，因此临床上很难针对某一种亚型的流感病毒进行预防和控制，目前使用的抗病毒药物主要为神经氨酸酶抑制剂（奥司他韦）。流感患者和隐性感染者是季节性流感的主要传染源。主要通过打喷嚏和咳嗽等飞沫传播，经口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触传播。

流行性感感冒和普通感冒的区别

普通感冒一般起病较慢，发热通常为低热，咳嗽、鼻塞、流鼻涕等上呼吸道症状比较明显，而头

痛、肌肉酸痛、疲乏等全身中毒症状较轻，且没有传染性或传染性很低；流感则通常起病急，体温常超过39℃，全身中毒症状较重，并且可传播给周围人群，甚至在短时期内形成流行。

预防流行性感感冒的方法

1. 接种流感疫苗

每年接种流感疫苗是预防流感最有效的手段，可以显著降低接种者罹患流感和发生严重并发症的风险。推荐60岁及以上老年人、6月龄至5岁儿童、慢性病患者、6月龄以下婴儿的家庭成员和看护人员、孕妇或准备在流感季节怀孕的女性为优先接种对象。

2. 增强体质和免疫力

(1) 坚持每天锻炼，合理安排作息，避免过度疲劳；(2) 多喝水，保证足够的睡眠时间，注意饮食营养和体育锻炼；(3) 多吃富含维生素的食物；(4) 根据气温变化适时增减衣服，避免着凉。(5) 药物预防：对流感患者

在医生指导下使用奥司他韦、扎那米韦等抗病毒药物预防。

3. 保持良好的卫生习惯

(1) 注意个人卫生，经常洗手。(2) 打喷嚏或咳嗽时应用手帕或纸巾掩住口鼻，避免飞沫污染他人。(3) 每日开窗通风数次（冬天要避免穿堂风），保持室内空气新鲜。(4) 注意保持家庭和工作场所环境清洁，必要时进行消毒。(5) 如与患者近距离接触（小于1米）应戴上口罩，避免直接接触，同时应勤洗手。(6) 流感患者在家或外出时佩戴口罩，以免传染他人。流感患者去医院就诊时，应戴上口罩，以免交叉感染。(7) 有流感样症状的患者去医院就诊时，患者及陪护人员要戴口罩，避免交叉感染。(8) 学校、托幼机构等集体单位中出现流感样病例时，患者应居家休息，减少疾病传播。(9) 如果怀疑感染流感，应及早就医。

4. 尽量避免让自己暴露在流感环境



(1) 流感流行季节，尽量避免去人群聚集场所（如商场、车站、影院等），必须去时要戴口罩。(2) 流感流行季节，尽量避免去参加集体活动。(3) 在流感高发期，尽量避免接触流感患者，必须接触时，应佩戴口罩；不与他人共用水杯、餐具等物品；注意个人卫生习惯，勤洗手。(4) 咳嗽或打喷嚏后，进食或处理食物前、如厕后应洗手。(5) 出现流感样症状后，患者应居家隔离观察。流感样症状指患者出现以下表现中的两种及以上：发热、咳嗽、咽痛、流涕、鼻塞、身体疼痛、寒战、疲乏、腹泻、呕吐等。轻症流感常与普通感冒表现相似，但其发热和全身症状更明显。重症病例可出现病毒性肺炎、继发细菌性肺炎、急性呼吸窘迫综合征（ARDS）、脓毒性休克等多种并发症。

广西壮族自治区妇幼保健院 宾丽

关于呼吸困难，你可能不知道的事儿

人们常说，呼吸是生活的第一道门槛，是我们与这个世界的初始连接。每当新生儿的第一声啼哭响起，它都标志着一个新生命的开始。然而，这样一个如此基本、与生俱来的行为，竟然也会因为各种原因变得困难。这并不是简单的气息交换，它涉及到我们身体的每一个细胞、每一寸皮肤和每一根神经。那么，当呼吸不再那么顺畅时，我们的生活又将面临怎样的挑战和改变？让我们一起深入这个话题，寻找呼吸困难背后的答案。

呼吸困难是怎么回事？

呼吸困难，常常被描述为“气促”，是一种在呼吸过程中感到不适的症状。那种需求更多空气才能满足身体需求的感觉，就好像身体的每一个细胞都在渴望更多的氧气。这种症状可能在某些活动后突然出现，比如跑步、快速走路或者爬楼梯。但有时，它也可能在完全休息的状态下出现，这时的呼吸困难往往会让人更加恐慌。

气促不仅仅是体力活动后“累”的表现。它可能是身体的报警系统正在告诉我们：某处出现了问题。可能是心脏、肺部，或者其他与呼吸相关的系统出了状况。有些原因可能是轻微的，如短暂的紧张或焦虑；而有些可能与慢性疾

病，如哮喘、慢性阻塞性肺疾病（COPD）或心脏病有关。

总之，当呼吸变得不再轻松自如，我们的身体可能正在试图告诉我们某些重要的信息。而了解背后的原因，就是解决问题的第一步。

呼吸困难的分类

如何将这种表面简单的症状进行细分呢？

1. 从病程角度看

(1) 急性呼吸困难：这是一种突如其来的症状，发生在短短的3周之内。它可能是由于某种突发事件或疾病引起的，如感染、外伤或过敏反应。

(2) 慢性呼吸困难：与急性相反，是指呼吸困难延续了3周或更长时间。它常常与慢性疾病，如COPD或心脏病有关。

2. 从病因角度分析

(1) 肺源性呼吸困难：这是呼吸困难中最常见的类型，源于肺部和呼吸道的问题，如哮喘、肺炎或肺纤维化。

(2) 心源性呼吸困难：这与心脏健康息息相关。例如，心脏无法有效地将血液泵入肺部，导致氧气供应不足。

(3) 中毒性呼吸困难：与吸入或摄入有害物质有关，如毒气或药物中毒。

(4) 血源性呼吸困难：涉及血液系统的疾病，例如贫血或血小板

减少。

(5) 神经精神性呼吸困难：这与神经或精神健康有关，例如紧张、焦虑或其他精神健康问题。

呼吸困难的相关临床指标

当我们谈论呼吸困难，它并不只是一个感觉或描述，而是有一系列具体的临床指标来支持和明确的。

1. 呼吸频率 这代表每分钟呼吸的次数。对于正常成人，通常在16~20次/分。呼吸困难时，这一频率常常会增加；而在生命垂危的时刻，频率可能会减慢，甚至可能出现呼吸暂停。

2. SpO₂（血氧饱和度）对于健康的人来说，SpO₂通常为95%~99%。但如果呼吸受阻，这一数值可能会下降。

3. 心率 即每分钟心跳的次数。健康人的心率一般不超过100次/分，但在呼吸困难时，心率往往会加快。

4. FiO₂（吸入氧浓度）根据患者的情况来调整，它的计算公式为：21% + 4乘以氧流量。

5. PaO₂（动脉血氧分压）正常值为80~110mmHg（毫米汞柱）。它是评估呼吸衰竭时血气分析的关键。

6. PcO₂（动脉血二氧化碳分压）其正常范围是35~45mmHg。与PaO₂一样，它也是呼吸衰竭的重

要血气分析指标。

7. 氧合指数 通常的值在400~500mmHg，如果氧合指数低于300mmHg，表明存在肺的呼吸功能障碍。当它降到100mmHg或更低时，情况十分严重，可能涉及急性肺损伤或急性呼吸窘迫综合征，可能需要进行气管切开或有创通气。

呼吸困难的家庭应急指南

1. 保持气道通畅 立即清除可能的异物或分泌物。

2. 安抚情绪 让患者冷静，避免恐慌导致症状加重。

3. 调整坐姿 推荐患者采取半卧位或坐位，有助于呼吸。

4. 吸氧 若家中有设备，为患者提供吸氧。

5. 通风 打开窗户，确保室内空气流通。

6. 应对哮喘 若确认为哮喘，使用解痉平喘药。

7. 疏散痰液 如有黏稠痰，适量使用化痰药。

8. 紧急联系 同时呼叫120，准备送医。

无论生活带给我们多少起伏，呼吸始终是我们最坚实的伴侣。它为我们提供生命力量，使我们能够与这个世界建立联系。因此，我们需要掌握更多的关于呼吸的知识，从而为自己创造一个健康、自由的呼吸环境。

南宁市第一人民医院 陈灵