

全国流感发病率一路“狂飙”

专家详解甲流防控要点

本报记者 王璐 通讯员 王鑫

最近，你“感冒”了吗？成为了大众的热门交流话题。据中国疾控中心最新数据显示，目前流感病毒阳性率持续上升，其中99%以上为甲流。在湖南，情况也不例外。

记者从长沙市疾控中心了解到，长沙目前已进入甲流高发季节，甲流病例大幅增加。

长沙市疾控中心提醒，甲型流感是由甲型流感病毒引起的急性呼吸道传染病，主要通过近距离呼吸道飞沫传播，人群普遍易感。需引起高度重视，积极做好甲流防治工作。

“甲流”与普通感冒大不同

许多人容易将甲流和普通感冒混淆，但其实二者存在诸多区别。

从病原体来看，普通感冒多由鼻病毒、副流感病毒，呼吸道合胞病毒等引起，而甲流则是由甲型流感病毒导致。流感病毒分为甲、乙、丙、丁4型，其中甲型流感传染性最强、最容易发生变异，几乎每次流感大流行都是由甲型流感病毒引起。

症状表现上，普通感冒症状相对较轻，通常有鼻塞、流涕、打喷嚏等，一般无发热或仅有低热，全身症状不明显。而甲流症状往往更为严重，起病急，会出现高热，体温可达39℃甚至更高，还伴有头

痛、肌肉酸痛、乏力等明显的全身症状，咳嗽也可能较为剧烈。

在传染性和病程方面，普通感冒传染性较弱，传播速度相对较慢，病程较短，一般3到7天可自愈。甲流则传染性强，传播迅速，病程通常比普通感冒长，一般为1到2周，部分患者可能出现并发症，如肺炎、中耳炎、心肌炎等，严重影响健康。

“甲流”这样防护才有效

对于普通感冒，由于多为自限性疾病，防治重点在于缓解症状。多休息、多喝水，保持室内空气流通。可根据症状选择对症药物，如缓解鼻塞的滴鼻剂、减轻咳嗽的止咳药等。

甲流防治则更为复杂。长沙市疾控中心指出，接种甲流疫苗是预防甲流最有效的手段，所有≥6月龄且无接种禁忌的人，建议接种流感疫苗。在生活中，要保持良好的个人卫生习惯，勤洗手，尽量避免触摸眼睛、鼻或口，咳嗽或打喷嚏时用纸巾、毛巾等遮住口鼻。保持良好的生活习惯，合理膳食，加强营养，适量运动，增强自身免疫力。在甲流流行季节，尽量减少或避免前往人群聚集场所，确需前往，建议科学规范佩戴口罩，避免近距离接触甲

流样症状患者。

“中招”不要慌，精准用药好得快

甲流确诊后，应尽早使用抗流感病毒药物，尤其是发病48小时内用药，可显著降低甲流重症和死亡的发生率。湖南中医药大学第一附属医院肺病科副主任医师李娟介绍，目前常用的抗甲流病毒药物如奥司他韦，能有效抑制甲型流感病毒的复制。使用抗流感病毒药物治疗的同时，还可根据自身症状选择含有对乙酰氨基酚、咖啡因、人工牛黄和马来酸氯苯那敏的复方制剂，能够缓解普通感冒和流行性感冒引起的发热、头痛、四肢酸痛、打喷嚏、流鼻涕等症状。

此外还可选择抗病毒中成药。根据中医理论，流感归属于疫病、瘟病、时行感冒的范畴。中成药以其标本兼治的特性，在流感治疗中也发挥着重要作用，代表性药物为连花清瘟胶囊和抗病毒口服液。连花清瘟胶囊具有清瘟解毒、宣肺泄热的功效，适用于治疗流行性感冒、新型冠状病毒肺炎等。抗病毒口服液则以其清热祛湿、凉血解毒的功效而著称，适用于风热感冒、瘟病发热及上呼吸道感染，包括流感、腮腺炎等病毒感染疾患。但需注意，高血压、心脏病患者慎用，有肝病、糖尿病、肾病等慢性病严重者在医师指导下服用。儿童、孕妇、哺乳期妇女、年老体弱及

脾虚便溏者也应在医师指导下服用。

李娟同时提醒，感冒药服用也需科学谨慎，避免以下误区。

误区一：提前用药预防感冒。抗流感病毒药物奥司他韦确实可在与流感患者接触后的24至48小时内开始服用，用于短期预防流感。但板蓝根冲剂、感冒灵颗粒并无预防作用，随意服用会增加肝肾负担。误区二：不遵医嘱随意用药。阿莫西林、头孢类、阿奇霉素等抗生素只对细菌性感染有效，流感由病毒引起，随意使用会增加细菌耐药性，甚至催生“超级细菌”。误区三：过量用药危害健康。擅自增加感冒药剂量或联用多种药物不可取。如多种感冒药中含“对乙酰氨基酚”，过量或混合服用可能超出日摄入量推荐上限，损伤肝肾功能。误区四：服用药物方式不当：直接吞服或少量水送服药物易致药片、胶囊黏附刺激损伤食管黏膜引发炎症，还会影响药物吸收起效。建议用200毫升温水送服感冒药。

流感患者应注意多休息多喝水，保持充足的睡眠，佩戴医用外科口罩或N95口罩，避免与他人密切接触，并及时清理和消毒污染物品。居家护理时，如患者尤其是老人、儿童出现高热不退超过3天，精神障碍、呼吸困难、频繁呕吐或腹泻等均需要及时就医。

湖南首家
儿科延伸门诊揭牌

近日，湖南省内首家儿科延伸门诊、湖南省儿童医院岳麓社区儿科门诊揭牌成立。据悉，延伸门诊实行专家和技术骨干常态化坐诊，并为共建医院医务人员提供免费进修和培训平台，该门诊是落实分级诊疗、推进儿科服务下沉的新突破。

通讯员 姚家琦 朱晟
记者 王璐 摄影报道



肌挛缩症让她考不上驾照

本报讯（通讯员 蒋梅丽 朱文青）35岁的尚静（化名）自小步态异常，走路呈“外八字步”，原以为自己只是“腿型不好”“走路姿势不对”。直到近期考驾照学习到科目二时，她发现自己竟完成不了简单的踩离合、刹车动作，还因此直接撞到了树上。这让尚静引起了重视，她随后到长沙市中心医院（南华大学附属长沙中心医院）运动医学科就诊，被确诊为“臀肌挛缩症”。

入院后，该院运动医学科主任李良军为尚静实施了微创关节镜下臀肌挛缩松解术。关节镜下臀肌挛缩症微创松解术是臀肌挛缩症治疗的革命性术式，具有切口小、损伤小、愈后快、疤痕小等特点。术后第一天，尚静即可正常并腿下蹲和跷二郎腿、正常行走，疗效非常显著。

李良军介绍，臀肌挛缩症是臀部的肌肉及其筋膜组织变性、挛缩，进而影响髋关节内收、内旋等功能，导致患者出现特有步态和体征的临床症候群。主要病因与反复多次接受臀部肌肉注射有关，尤其是二十世纪八九十年代用苯甲醇作为青霉素溶剂进行臀部肌肉注射是重要的致病因素，也与遗传和免疫等因素有关。

臀肌挛缩症的常见症状有：走路外八字、坐下双腿不能完全并拢，不能跷二郎腿，下蹲时双膝要先分开才能蹲下去；侧卧睡觉时，双腿在某些位置不能完全靠拢；大腿内收时，如果屈伸髋关节，股骨大粗隆外侧有弹跳感，称之为Ober征（髂胫束紧张试验）等。如影响生活需积极就医。

捐献造血干细胞，俩小伙送出新年大礼

本报讯（记者 王璐 通讯员 加倍）2024年的最后一天，湖南两位21岁小伙用无私善举为新年注入温暖力量——他们成功捐献造血干细胞，给远方陌生患者送去“生命的希望”，成为珍贵的新年礼物。

来自湖南电气职业技术学院的何其顺，自18岁起坚持无偿献血，3年累计40次，总量达14400毫升，2023年5月加入湘潭市红十字救援队。此次，他为救治23岁北京女孩，捐出380毫升造血干细胞，成为湖南第1281例、湘潭市第75例捐献者。“当得知能救人，我

特别激动，这是荣幸。”何其顺说，患者家属感谢信中的感激之情，也让他深感付出值得。

同一天，娄底小伙王鹏飞也在奉献爱心。这位辽宁职业学院2024年应届毕业生，正和伙伴在娄底创业，小店刚开业几天，生意红火。2021年6月他报名成为造血干细胞捐献志愿者，2024年9月配型成功，接到通知后他毫不犹豫答应捐献。尽管新店起步忙碌，往返长沙打动员剂疲惫不堪，王鹏飞仍坚定表示“人命关天，救人要紧”，毅然暂放“事业”奔赴长沙，成为湖南

第1280例、娄底市第50例捐献者。

据湖南省红十字会造血干细胞捐献者资料库管理中心消息，2024年湖南省完成非血缘关系造血干细胞捐献136例，位居全国前列，累计登记报名人数库志愿者达19.6万人，实现捐献1281人。何其顺与王鹏飞这两位年轻小伙，用行动诠释爱心担当。他们为2024年造血干细胞捐献工作圆满收尾，也为新一年传递爱与希望开了好头。在这个新年，他们送出的“生命火种”熠熠生辉，温暖着每一个关注者的心。