

今冬流感爆发 疫情集中在小学和幼儿园 市中医院编制手册防治流感



中药材



中药汤剂和中药颗粒剂



小儿贴敷



肚脐贴



穴位贴敷



中药泡脚

记者 李梦楚 通讯员 吴婵丹

自去年12月以来,我市进入流感等呼吸道传染病的高发季节。市疾控中心监测结果显示,近期流感病毒活动度呈上升趋势,乙型流感病毒、甲型H3N2和甲型H1N1流感病毒共同流行。各医疗机构儿童病例数上升幅度较为明显,疫情集中在小学一、二年级和幼儿园。面对来势汹汹的流感,记者采访了市中医院中医内科主任朱杭溢和小儿科副主任医师李美娇,汇编了一份中医药防治流感手册,以便市民加深对流感的了解,同时为预防和治疗指明方向。

1 什么是流感,今冬流感疫情有多严重?

流感是流行性感冒的简称,是由流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病,主要通过打喷嚏和咳嗽飞沫传播,也可经口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触传播,接触被病毒污染的物品也可引起感染。

此次流感疫情主要由乙型流感病毒、甲型H3N2和甲型H1N1流感病毒引起。在我国,乙型流感病毒长期处于低流行态势,因此人们针对乙型流感病毒的

免疫能力低下。加之甲型、乙型流感同时流行,相互交织,也增加了流感患病的人数。

去年12月至今,我市各医疗机构相继出现儿科爆满的现象,流感患儿增长明显。小学一、二年级和幼儿园,是今年最主要的流感聚集性爆发地。虽然今冬流感流行,但也没有必要恐慌,如果孩子生病了,家长也不要由于心急过度就医。

2 流感与普通感冒有什么区别?

流感是由流感病毒引起的,普通感冒是由鼻病毒、冠状病毒、副流感病毒引起的。流感最大的特点是传染性,往往会引起聚集性发病。

流感和普通感冒都是上呼吸道感染,有呼吸道卡他症状,如打喷嚏、流鼻涕、鼻塞、咳嗽。流感起病急,呼吸道卡他症状比较轻,全身中毒症状明显,一般会发

烧,如突然高热达39-40℃,有寒颤、怕冷、乏力、肌肉酸痛、头痛、食欲减退、没有精神等表现。普通感冒起病不急,以呼吸道卡他症状为主,无全身中毒症状,一般无发热或低热,并发症少见,往往一两天就会好。

流感疫苗是预防流感最有效的方法,普通感冒则没有预防用疫苗,治疗以对症处理为主。

3 怎么确定是否患流感?

孩子突然发高烧达39-40℃,发热时有畏寒表现,同时感到浑身不舒服,有乏力、食欲减退、肌肉酸痛、头痛、嗓子痒、干咳等表现,就要考虑患流感了。感染乙型流感的儿童还可能有呕吐、腹痛等症状。3岁以下的宝宝不会表述病情,这就要求家长仔细观察。

要确诊孩子是否患了流感,可用鼻拭子或咽拭子

取孩子的鼻涕或者咽喉分泌物,到医院检测流感病毒抗原。如果明确查出抗原,就可以确诊是流感了。如果没有查出抗原,但孩子的表现非常像,也不能排除流感,因为取样不标准、病毒量不够等原因可能导致抗原没有被查出,还需要医生结合孩子的病情进一步判断。

4 家里有孩子患了流感,怎么避免传染给其他孩子?

一旦确诊流感,建议在48小时内带孩子就医,尽早使用抗流感病毒特效药物,如果能在发病12小时内使用效果更佳。也许有家长会问,病程超过48小时服药还有用吗?答案是肯定的,发热5天内孩子都可服药治疗,同时还可使用中药预防和治疗流感,缩短疗程,减少副作用。

如果家里有其他孩子,最好能隔离生病的孩子,让

生病的孩子尽量戴口罩,每天更换,不要让生病的孩子对着别人咳嗽。生病的孩子用过的口罩、纸巾、玩具、食物等物品不要让孩子接触,用酒精棉片擦拭消毒或煮沸消毒。生病的孩子居住的房间和公共空间使用消毒剂擦地擦墙,所有家庭成员勤洗手。一般来说,孩子体温恢复正常,流感症状消失48小时后可恢复上学。

5 流感高发季,如何预防?

朱杭溢介绍,今年冬季出现流感中医辨识多属于外寒内热之候,外寒不重、内热重、伤阴之候重、遗留干咳少痰之候多见,可以用小柴胡汤、柴葛解肌汤等加减方,对于流感后出现干咳少痰、咽喉痒痛、夜间咳嗽加重等,可以用竹叶石膏汤、麦门冬汤等加减。

此外,应养成早睡、规律饮食(不过饱、不节食、清淡饮食)、不过劳、适当运动等良好生活方式。中医认为,正气存内、邪不可干,很多人没有合理地预防流

感,而是等到患病了再去治疗。对于孕妇、幼儿、老人等易感人群,接种疫苗是预防流感的有效方法。

另外,市中医院针对流感特推出由黄芪、麦冬、金银花、西洋参、菊花、太子参等中药材组成的代茶饮方,预防流感,但个人体质不同用方不同,慢性疾病患者及妇女经期、产后慎用,孕妇禁用。有需要者可到市中医院中医内科或小儿科,由医生辨证开方。

6 今冬流感来势汹汹,市中医院有哪些应对措施?

在儿科医生紧张的情况下,市中医院于2017年12月29日推出午间门诊和夜门诊,保证从早上8点到晚上9点半都有医生为患儿服务。与此同时,中药房也延长服务时间。

本月初,国家卫计委发布《关于做好2018年流感防治工作的通知》,要求在流感医疗救治中充分发挥中医药特色优势,辨证论治,尽早应用中医药技术方法开展治疗。市中医院贯彻落实通知精神,结合当前流感发病特征、气候特点、患者临床表现等多方面因素,推

出一系列中药预防治疗流感方剂。为方便患儿携带,该院还推出了中药汤剂和中药颗粒剂。

此外,市中医院推出中药熏洗、小儿按摩、穴位贴敷、肚脐贴、中药泡脚、艾灸等多种外治方法,做到内外结合、中西医并举,防治流感。李美娇介绍,人的足部分布着60多个穴位,坚持在睡前用热水泡脚,能刺激穴位促进气血运行,疏通经络,加入中药还可达到驱除病邪的作用。按摩或艾灸足三里穴、掌心搓热按摩迎香穴也可起到预防流感的作用。