

关注

当前，正值呼吸道传染病流行的高发季节，流感成为引起医疗机构急性呼吸道感染就診患者增加的主要疾病。如何判断自己是否患了流感？患了流感应该去医院吗？如何有效预防流感？近日，针对这些热点问题，贵州省疾病预防控制中心主任、主任医师黄艳为大家一一解答。



季节性流感来袭，专家支招

接种疫苗可有效“截流”

问：什么是流感？目前流行的病毒是哪一种？

答：流感是由流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病，流感病毒分为甲、乙、丙、丁4个类型，目前感染人类的主要是甲型流感及乙型流感。甲型流感病毒易发生变异，是引起大流行的主要型别。H1N1和H3N2是甲型流感最常见的两个亚型。目前在全国及全省范围内流行的这波流感就是由甲型流感中的H1N1这个亚型引起的。虽然近期我省甲流患者数量有所增加，但整体流行强度低于去年同期，且流行的毒株在传播力、致病力等方面均未发生明显变异，社会医疗资源充足，市民无需过度紧张。

此外，随着春节假期的即将到来，大量的人员流动会增加呼吸道传染病传播的风险，做好个人防护尤为重要。

问：如何知道自己患了哪种类型的流感？流感和普通感冒症状有什么区别？

答：无论是感染甲流还是乙流，光从症状上是难以区分的，只能通过抗原检测或核酸检测才能鉴别。但不管是甲流还是乙流，所有的防控措施和治疗药物都是一样的，所以大家不必纠结自己患的是哪一种类型的流感。

流感和普通感冒的主要区别一是病原体不一样，流感是流感病毒引起的，传染性较高。普通感冒是鼻病毒腺病毒等引起的，传染性较低。二是从症状上看：流感与普通感冒相比，流感全身肌肉酸痛、乏力、咽喉痛、头痛等症状往往更为明显，发烧时体温更高，一般在38.5摄氏度以上，而普通感冒的流涕、咳嗽、打喷嚏等上呼吸道症状更明显，不发热或只是低热。

问：如果感染了流感，是居家治疗还是去医院？

答：流感是一种自限性疾病，无并发症者一般病程为1周左右，多在发病3到5天后发热逐渐消退，全身症状好转，但咳嗽、体力恢复需要较长时间。因此，建议症状较轻、无基础性疾病及非流感高危人群患者首选居家观察治疗，因为医院里就診人数多，等候时间长，人群过于密集，交叉感染风险也随之升高。一般轻症患者可通过居家休息、多喝水、对症使用药物来缓解症状。但居家治疗时需注意：一是要注意隔离，接触家人时佩戴口罩，避免传染给他人；二是要密切观察身体状况，一旦发现病情进行性加重，如持续高热、嗜睡、呕吐等情况，就应尽快去医院就診。但是对于流感的高危人群，如65岁及以上老年人、5岁以下儿童、孕妇以及有慢性疾病（心脏病、糖尿病、哮喘）人群，由于他们感染流感后更容易出现严重并发症，如肺炎、呼吸衰竭、心肌炎等，因此需要密切观察和积极就診治疗。

问：感染了流感什么时候能正常上课或上班？

答：流感患者在发病前1天及发病后3至7天均有传染性，特别是发病初期发热、症状严重的时候排毒量大、传染性强，患者居家休息可以避免传染他人。等体温恢复正常、其他流感样症状消失48小时后，或根据医生建议恢复正常上课或上班。

问：对于流感的预防有什么建议？

答：预防流感，公众在日常工作和生活中应做好以下几点：

一是接种流感疫苗。接种疫苗是预防流感最经济、有效的手段，建议所有有大于6个月的宝宝且无接种禁忌的人每年都应接种流感疫苗。流感疫苗可以同时预防甲流和乙流，还可以显著降低接种者感染流感和发生严重并发症的风险。特别是儿童、老年人、孕妇、慢性病患者这类重点人群应积极接种流感疫苗。

二是注意个人卫生。勤洗手，尤其是接触呼吸道分泌物后，要立即洗手；要用清洁的毛巾擦手；打喷嚏或咳嗽时，要用手帕或纸巾掩住口鼻。前往人群聚集场所，注意佩戴口罩。

三是保持室内空气流通。居室、教室、办公场所、公共场所等经常开窗通风（每天早晚2—3次，每次至少30分钟），保持空气流通。流感流行期间，尽量不要到人群密集、空气流通不好的场所。

四是保持健康生活方式。合理饮食，规律作息和适量运动，避免过度疲

劳，多食用富含高蛋白、高维生素且易消化吸收的食物。多参加慢跑、骑自行车等有氧运动，提高身体素质，增强抵御流感的能力。

问：现在接种流感疫苗还来得及吗？

答：现在正处于流感高发季，流感疫苗接种后2到4周左右可以产生保护水平的抗体，因此在整个流感流行季也就是3月份以前都可以接种。接种后可以减少感染风险，降低流病情严重程度，但并不能确保一定不感染。目前我省流感疫苗储备相对充足，无论是三价还是四价流感疫苗均能很好地预防当下流行的甲流，建议市民朋友可就近前往社区医院自愿接种。

此外，接种流感疫苗后，抗体保护水平一般只能维持6个月左右，疫苗保护力随着时间延长而减弱，而且由于流感病毒容易变异，每年流行的毒株不尽相同，所以建议每年流行季都应接种流感疫苗以增强防护能力。

问：对于流感防控疾控中心还将采取哪些措施？

答：我们将继续密切关注全省流感疫情的发展态势，加强疫情监测和分析研判，及时发布疫情信息；同时，进一步加强疫苗保障，满足公众接种需求；加大健康教育和宣传力度，提高公众自我防护意识和能力，有效应对流感。

贵阳日报融媒体中心记者 常青

养生

“养生零食”被消费者列入年货清单，医生提醒：养生勿盲目跟风 健康风险不容忽视

“健胃消食片，酸酸甜甜真的很好吃。吃两粒，来两粒，没零食吃了，也吃两粒……”这是一位网友在社交媒体上的分享。将药品当零食吃是一些博主“主打”的养生攻略，但这样不仅谈不上养生，而且风险不小。

随着春节将至，“养生零食”也被不少消费者列入年货清单。不少二十出头的年轻人纷纷尝试龟苓膏、山楂丸、阿胶蜜枣等零食。

针对上述现象，医生提醒，养生不要盲目跟风，警惕其暗藏的健康隐患。

的“毒药”。

此外，很多药品还会“伪装”成零食的样子。以润喉片为例，其成分以一些有清热、解毒、消肿作用的中草药为主，如金银花、黄芩、板蓝根、冰片等，大部分药性偏寒凉。“一般人吃是没有问题的，但如果本身脾胃虚寒又长期大量服用，就很容易引起腹泻，因此在尝试前，对自身情况有个清晰的认知也很重要。”田璐璐说。

服用保健品切忌跟风打卡

除了要合理用药，在采访中，不少医生还提到另一种现象：随着冬季来临，滋补养生类食品日渐走俏，主打“药食同源”的产品受到不少消费者欢迎。

此前有机构发布的数据显示，淘宝天猫“药食同源”市场近一年的销售额已接近234亿元，同比增长22.3%，显示出巨大的增长潜力。

“‘养生零食’虽然打着健康旗号，但在享受其美味的同时，也不应忽视其可能带来的健康隐患。”专家解释，有些“养生零食”首先是“药”，其次才是“零食”。以阿胶枣为例，阴虚火旺的人群不宜食用阿胶，因为阿胶本身有助阳生热的特性，可能加重火旺症状。此外，阿胶每日摄入量不宜超过9克，而包装成零食的阿胶有一定隐蔽性，“可能吃着吃着就过量了。”

此外，不同人对“养生零食”的耐受性和反应也存在个体差异。以山楂制品为例，山楂本身是一味中药，内含丰富的有机酸、果酸、维生素C等，当胃酸过多的人大量食用后，会使胃内的酸度急剧增加，有溃疡病或黏膜糜烂较重的人吃后，可能加重病情。

“不少年轻人保健意识增强了，但医学知识还不够，很容易跟风打卡。”一位从事中药药理学研究的业内人士提醒，就目前来看，所谓的“养生零食”，中药餐

饮更多以宣传养生观念、提供情绪价值为主，“真正的养生在于平时饮食有节、起居有常，而非白天保温杯里泡枸杞，晚上蹦迪熬夜到天明。”

李晨琰

小心过量服药致肝损

“不遵医嘱用药，此类患者在临床上并不少见。”同济大学附属同济医院临床药师田璐璐说，她接診过的一位阿姨，因皮疹久治不愈，长期服用一款润燥止痒胶囊。“患者平时觉得有点不舒服，就吃两颗这个药，吃了小半年导致肝损，住进了医院。”

从这款药物的成分来看，其中既有生首乌又有制首乌。“生首乌有祛风止痒的作用，治疗皮疹效果不错，但其具有一定肝毒性。生首乌的肝毒性又高于制首乌，部分不耐受的患者单用制首乌也可能出现肝损，更何况这款药物含两种成分。”田璐璐解释，用药不能抛开剂量谈毒性，该药一个疗程为两周，按医嘱用药，一般不会出现问题。“但这名阿姨将中成药当成了保健品，用药疗程过长，才导致了肝损的出现。”

临床上，还有一种情况也很常见。那就是有的患者便秘或是想减肥，会长期服用一些芦荟制剂。“很多人觉得芦荟很健康，其实长期服用这类药同样会伤肝，还可能加重肾脏负担，使肾功能进一步衰退。”田璐璐说。

常言道，是药三分毒。究竟是什么让患者对这些药品放松了警惕？在医生看来，部分患者对中药、中成药等存在一定认知上的误区，认为中药材是滋补身体的保健品。其实，中药不对症盲目使用，那么中药材就可能变成致

相关新闻

目前儿童呼吸道感染仍以病毒和肺炎支原体为主

新华社电 近期呼吸道感染病高发，其中流感病毒阳性检出率上升明显。对此，在国家卫生健康委近日举行的新闻发布会上，专家表示，目前儿童呼吸道感染仍以病毒和肺炎支原体为主，其中病毒主要以流感病毒为主。

北京儿童医院主任医师王荃在发布会上介绍，儿童感染流感后以发热为主要表现，可伴有头痛、肌痛和全身不适等，还会有咳嗽、咽痛和流鼻涕等呼吸道症状。儿童的胃肠道症状会成人更明显，如恶心、呕吐、腹泻和食欲不振等。绝大多数儿童感染流病

毒后呈急性、自限性病程，一般发热2至3天，一周左右痊愈，但有一部分孩子咳嗽的时间会比较长，还有一部分孩子的疲乏和乏力症状可能持续时间相对长一些。“感染流病病毒后，主要采取抗病毒和对症治疗。”王荃表示，家长应在

医生的指导下尽早给孩子使用专门的抗流感病毒药物，尤其是发病48小时内。对症治疗主要以退热、缓解不适为主，家长可以根据孩子的年龄和体重，合理选择并规范使用退热药，还可以使用一些缓解咳嗽和鼻塞等症状的药物。

解惑

“0糖”“0脂”真的健康吗？

近年来，大众健康意识不断提高，“0糖”“0脂”“0添加”的标签仿佛成了健康的代言词，它们真的健康吗？

先说说“0糖”，这听起来似乎真是一个完美的解决方案：享受甜味，却不必担心糖分的健康负担。其实，根据国家标准，只要每100克或100毫升食品中的含糖量不高于0.5克，就可以标记为“0糖”。这意味着标榜“0糖”的饮料并非“真完全无糖”。

此外，为了保持饮料的甜味，“0糖”饮料通常含有甜味剂，比如阿斯巴甜或三氯蔗糖等。甜味剂本身是安全的，它能够产生更多的甜味，甚至比蔗糖要甜200至300倍。要知道的是，它们的提供接近于零的卡路里，但这并非没有代价。

研究表明，长期摄入人工甜味剂，可能影响口味调节能力，甚至可能导致身体对真正的糖分不敏感，从而“越吃越甜”。甜味剂还会对大脑产生兴奋的作用，会引导人摄入更多的高热量食物，从这个意义上来说，含有甜味剂的无糖饮料并不是完全健康的饮料。

另外，长期大量摄入甜味剂还可能影响内分泌，对人体的糖耐量及脂代谢产生一些不良影响，甚至增加肥胖、代谢综合征和心血管疾病的风险。

再看看“0脂肪”，它的背后又藏着什么玄机？低脂或无脂产品是减肥人士的新宠，不过“0脂”并不总是意味着低热量，在这个无脂的盛宴中可能隐藏着甜蜜的陷阱——糖。为了弥补口感的缺失，部分“0脂肪”产品可能会添加更多的糖来增加风味。例如，一些“0脂”酸奶的糖分占比可能高达15%，这样的产品不能说是低热量。

最后来说说“0添加”。事实上，如果过分强调“0添加”，往往会忽视添加剂也有积极作用。例如，维生素C和B等添加剂可以增强食品的营养价值，延长保质期。因此，面对“0添加”的标签海洋，需要的是理性的食品选择。当你在超市里面对那些闪闪发光的“0标签”时，别忘了翻翻产品背后的配料表、营养成分表。健康的选择不在于执着于“0”，而在于全面了解你吃的每一口。

汇文

保健

卵巢早衰“年轻化” 预防治疗应趁早

“没想到35岁就要绝经了。”“备孕8个月都没动静，原来是卵巢早衰。”……卵巢早衰到底是怎么回事？该如何科学诊断和预防？一旦确诊卵巢早衰后该怎么办？贵阳市妇幼保健院妇科主任医师、硕士生导师秦娟给出了详细的建议。

年轻轻轻就“老了”

今年32岁的小吴是贵阳一家外企的白领，在快节奏的工作环境中，加班成了她的日常。但小吴没有想到的是，为了争取项目、维护客户关系，频繁的饮酒与不规律的饮食习惯悄然侵蚀着她的健康。随着时间的推移，她的身体开始出现警报。月经周期变得不规律，皮肤失去了往日的光泽，情绪波动也日益明显。体检报告上“卵巢早衰”的诊断更如晴天霹雳，让小吴措手不及。

医生告诉她，长期的高强度工作、熬夜以及不健康的生活方式，严重扰乱了她的内分泌系统，加速了卵巢功能的衰退。与小吴一样，27岁的张丽一直觉得瘦

就是美，经常节食减肥，每天不吃早餐，中午只吃一点主食，晚餐以水果代替。半年前，小吴开始出现月经紊乱，月经量逐月减少，由于没有其他身体不适，她一直没有太在意。直到最近两个月出现停经，且伴有潮热、盗汗、心烦、失眠、记忆力下降、乏力等症状她才到医院就診，经过相关检查确诊为卵巢早衰。

卵巢早衰呈“年轻化”趋势

“卵巢在女性生命中至关重要。它位于女性盆腔深处的两侧，是子宫左右两侧的椭圆形腺体。主要功能包括排卵、分泌性激素、促进女性性征发育以及维持生育功能，这些功能与女性的月经、生育及日常生活密切相关。”秦主任说，卵巢的发育始于女性还在母体内的时期。在妈妈怀孕时，卵巢和卵泡就已经开始发育。出生时，女性体内已经存在大量的原始卵泡。这些原始卵泡在青春期逐渐成熟，其成熟的标志是卵巢体积的增大，并开始出现排卵现象，这也意味

着女性进入了青春期。到了性成熟期，卵巢会继续发育，此时卵巢具有较好的生育功能。当年龄增大，尤其是在40岁以后，卵巢的体积就开始缩小，这个时候就进入了围绝经期，卵巢的功能也随之减退。

秦主任解释，小吴和张丽的卵巢早衰，可能是后天作息不规律、情绪紧张导致，也可能有遗传因素。因为导致卵巢早衰的原因有很多，包括：先天性遗传，后天的情绪、精神、疾病、生活环境以及手术。“卵巢早衰确实有年轻化的趋势，在门诊中时常遇到20多岁就出现卵巢早衰的女性。但女性是否为卵巢早衰，一定要去正规医院进行检查。因为卵巢早衰有严格的诊断标准，有部分患者可能只是卵巢功能低反应，所以不要‘草木皆兵’。”秦主任说。

预防治疗应趁早

那么，如何保护卵巢功能，让它健康工作得更久一些？秦主任说，有些女孩过度节食减肥，长期不吃主食，最后瘦到

闭经，这种情况极易导致卵巢早衰。所以，与其纠结哪种食物对卵巢功能“有益”，还不如尽可能保证蛋白质、脂肪、碳水化合物以及维生素等营养元素的均衡摄入。

另外，有研究显示，吸烟可让卵巢功能衰退提前1—2年。压力大、常熬夜、生活不规律，也会导致卵巢功能衰退。所以，养成健康的生活习惯，尽量不熬夜，每天保证六七个小时的优质睡眠并适量运动，肯定对卵巢功能的保护有益。

“很多年轻女性习惯定期做‘两癌’筛查，我觉得做这两项检查时，可以顺便查查卵巢功能。”秦主任说，这个检查包括两项：一是在来月经的第二天到第三天，空腹去医院做性激素六项检查；二是通过查抗缪勒管激素（AMH），抽血化验卵巢储备功能及有多少窦性卵泡，从而判定卵巢的储备功能状态。这两项检查都不复杂，费用也不高，却能及时了解自己的卵巢功能情况。

贵阳日报融媒体中心记者 常青