

流感高发，如何对症服药？

近日，多地流感高发，得了流感会有哪些症状？专家提醒：抓住“黄金48小时”，那如何用药？日常消毒应该注意什么？

流感发病，抓住“黄金48小时”

专家提醒，流感发病的48小时被称为自救的“黄金48小时”，高危人群如果没有在48小时内使用有效的抗病毒药物，疾病可能发展成肺炎及其他各类重症。治疗流感的药物可选择奥司他韦、玛巴洛沙韦。专家解答两种药的不同：

奥司他韦服用方法：每日两次，用药疗程5天；玛巴洛沙韦服用方法：服用一次。

专家介绍，从缓解症状来看，两个药物是等效的，玛巴洛沙韦对降低病毒载量的速度要比奥司他韦好一些。当出现流感相关症状时，在“黄金48小时”服用抗病毒药物，能够做到自救。

此外，还有两种非甾体的退热药，对乙酰氨基酚、布洛芬，家中配备一款即可。如果发烧比较明显或引起身体不适，可以使用

退热药。

普通感冒和流感有啥区别？

医生介绍，近期甲流感染率比前几个月明显上升，甲流和普通感冒的最大区别是有全身的症状。

甲型流感，简称“甲流”，是由甲型流感病毒引起的急性呼吸道传染病。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的。

感染甲流后的主要表现为突然高热，常有咳嗽、咽喉痛、鼻塞、流涕等呼吸道症状，伴有头痛、肌肉酸痛等全身不适，部分患者会出现胃肠道不适感。

普通感冒：由鼻病毒等多种病原体导致，传染性弱，发病没有明显的季节特征，症状表现为鼻塞、流涕、喷嚏、咳嗽等，一般不发热或仅有低热，没有全身性症状，

5~7天即可自愈，很少有并发症出现。

流感高发期4个清洁环节很重要

通风不足、对高频接触物品清洁不彻底、未及时清洗清洁工具以及缺乏个人防护，都是常见的疏漏。这些看似不起眼的环节，实际上是阻断病毒传播、维护家庭健康的重要保障。

开窗通风

每日开窗通风2~3次，每次不少于30分钟。单纯依靠清洁和消毒，不通风可能导致空气中病毒残留。

高频接触物品及时清洁

可以使用75%浓度医用酒精擦拭手机、钥匙等高频接触物品，避免导致病毒传播。地面可使用500mg/L含氯消毒剂拖洗，30分钟后使用清水清洗，如果家庭内多人出现感染，浓度需提高至1000mg/L。

500mg/L含氯消毒剂的正确配制方法：500毫升水+泡腾片1片(250毫克/片)或990毫升水+有效氯含量为5%的84消毒液10毫升。

需要注意的是，含氯消毒剂要现用现配，密闭容器中有效期为24小时。泡腾片和84消毒液有不同规格，使用前请务必按照说明书配比，以保证消毒效果。

及时清洗清洁工具

清洁后，应及时清洗和消毒抹布、拖把等清洁工具，避免成为新的污染源。

个人防护不可少

清洁时，佩戴手套和口罩，避免化学物质或病原体直接接触皮肤和呼吸道，增加感染或刺激的风险，做好防护措施，以确保安全。

若感染甲流，请抓住“黄金48小时”，请医嘱用药，做好家庭消毒。

(来源：新华社)

进入数九寒天 保护心脑健康需避开这些习惯

■ 陈子源

进入数九寒天后，全国多地寒意加重。以下这些生活习惯会增加心脑疾病发生的风险，尤其要注意避免。

洗澡水温过高

水温过高会使血液过多集中在皮肤表面，引起内部器官供血不足，从而减少心脏、脑部血液供给，导致心梗等危急情况的发生。

专家建议：洗澡时水温控制在38℃至40℃比较适宜，可以先用温水冲冲脚，待脚部暖和后再慢慢往身上淋水，让身体有一个逐渐适应的过程。

醒后立即起床

醒后，人体各系统功能的恢复需要一个过程，若立即起身，容易导致血压迅速下降，引起体位性低血压，从而诱发心脑血管意外。

专家建议：刚苏醒时，先在床上躺一会儿，伸展下肢体，让心跳慢慢加速，再坐起来。在床上也可以先反复握拳，按摩劳宫穴，踮踮脚尖，通过刺激四肢末梢促

进血液循环。

晨练时间过早

清晨身体交感神经兴奋性高，气温低又会使得外周血管阻力增大、血压升高，增加心脑血管意外风险。

专家建议：户外锻炼最好选在太阳升起后、有明显暖意时，大约在上午9点之后最为适宜。冬藏时节，锻炼要有节制，微微出汗就好。

盲目跟风进补

很多人都有冬季“进补”的习惯，但由于冬季运动少，如果大量进补，摄入过多的高脂肪、高热量食物可能会加快血管动脉粥样硬化的进程，发生心脑血管意外。

专家建议：在冬季进补时，要保持合理的膳食结构，确保营养均衡。可多吃对心脑血管有益的高蛋白、高维生素、高纤维素、低脂肪食物，如牛奶、鱼类、芹菜、玉米等。对于已经患有心脑血管疾病的患者来说，应遵循医嘱进行营养补充，避免盲目跟风。

(来源：人民网)

口腔溃疡反复发作 吃什么都不香，怎么办？

■ 周莉萍

口腔科门诊经常有患者来咨询“嘴里总是要发溃疡，疼得不得了，如何是好？……”

生活中最常见的复发性口腔溃疡，也称复发性口疮。复发性口腔溃疡的患病率高达20%左右，居口腔黏膜病的首位，具有复发性、周期性、自愈性的特点。

口腔溃疡的发病因素甚多，包括遗传因素、免疫系统异常、精神因素、内分泌因素以及营养缺乏。若维生素B12、叶酸、铁、锌等营养素缺乏，可能会导致口腔溃疡的反复发作。根据溃疡大小、持续时间、愈后有无瘢痕，通常分为轻型、重型、疱疹样型三种类型：

轻型：特点为“黄、红、凹、痛、小”，好发于唇、舌、软腭等部位的黏膜上。初起时，发病部位充血水肿，有明显灼痛感，而后形成浅表溃疡，部分患者有反复发作现象。

重型：特点为“大而深，似弹坑”，好发于口腔后部而影响进食，溃疡直径常大于1厘米，愈合需数周或更久，常伴吞咽困难和发热，愈后可见瘢痕。

疱疹样型：又称阿弗他口炎，溃疡小而多，散在分布于黏膜任何部位，直径小于2毫米，可达数十个之多。

可使用药物如含漱剂、含片、散剂，药膜止痛剂等药剂消炎止痛促进愈合。对于持久不愈或疼痛明显的溃疡，可于黏膜下封闭注射。也可激光治疗，通常为氦氖激光照射，可使黏膜再生过程活跃，炎症反应下降，促进愈合。

经常发生复发性口腔溃疡的患者，建议摸索复发规律，寻找复发诱因，避免和减少诱发因素的刺激，注意口腔卫生，改善饮食习惯，做到饮食清淡，补充维生素，少吃辛辣刺激的食物，同时保持充足的睡眠和良好的心理状态。