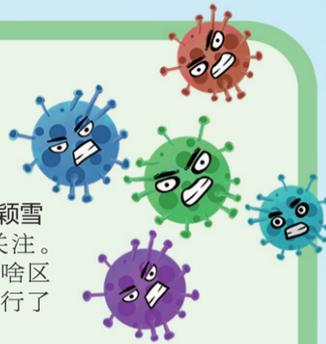


# 乙流和甲流症状差别不大

## 两者不具备交叉免疫机制



YMG全媒体记者 张莘 通讯员 王朝霞 曾颖雪  
继甲流之后，乙流在近日受到公众关注。得了甲流还会中招乙流吗？乙流与甲流有啥区别？如何预防？近日，市疾控中心专家进行了解读。



### 很难根据临床表现鉴别

流行性感官简称“流感”，是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病。流感病毒可分为甲、乙、丙、丁四种类型。乙型流感是流感的一种，感染乙流后，常有发热（体温可达39-40℃）、头痛、浑身肌肉酸痛、全身无力、食欲减退等全身症状，伴有咳嗽、咳痰、鼻塞、流涕、咽痛等呼吸道症状。

甲流和乙流是通过病毒的基因和蛋白的序列特征加以区分的，症状差别不大，很难根据临床表现鉴别，

要通过病原学的分型检测(如核酸检测、抗原检测)进行诊断。感染乙流后的恶心、呕吐、腹痛、腹泻等消化道症状较甲流更为明显。甲流、乙流具有相似的传染性，但甲型流感由于其遗传变异的能力，更容易导致严重的流行。

甲流和乙流是流感的两种不同亚型，不具备交叉免疫机制。也就是说，感染甲流或乙流后，依然有机会感染另一种亚型的流感病毒。

很多人关心甲流、乙流在治疗方面有什么不同。对此，疾控专家表示，就治疗而言，甲型流感和乙型流感都需要给予抗流感病毒药物。流感是自限性疾病，如果患者是轻症且没有基础病的年轻人，一般自行服用退烧药对症治疗就可以。但对于有肺部基础病，或者有免疫缺陷的患者，糖尿病患者、肥胖患者、孕妇、透析的患者等人群，建议尽快到医院就诊。

### 接种疫苗是预防流感的重要手段

那么，如何预防乙流？

专家说，接种疫苗是预防流感的重要手段，根据《中国流感疫苗预防接种技术指南(2022-2023)》，目前检测到的乙流毒株跟流感疫苗的匹配度高，最好在当地流感流行季前完成免疫接种，接种单位在整个流行季节都可以提供免疫服务。

注意严格实施个人防护措施。勤洗手，咳嗽或打喷嚏后洗手，使用肥皂、含酒精洗手液等，用流动水洗手，并用干净的毛巾擦手。尽量避免去人群聚集场所，避免接触呼吸道感染患者，外出要正确佩戴口罩。保持良好的呼吸道卫生习惯，咳嗽或打喷嚏时用纸巾、毛巾等遮住口鼻，咳嗽或打喷嚏后尽量避免触摸眼睛、鼻或口。

学校和住所定时通风，尤其是家中有流感患者的，一定要保持通风，降低密闭环境的病毒浓度。家庭成员出现流感患者时，要尽量避免相互接触。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。



## 老人冬季胃肠道保健要注意这些

当前正值一年中最寒冷的季节，人体本能地希望摄入更多热量，贮存脂肪来增强御寒能力。专家提示，这个时期尤其是老年人可以通过合理的饮食选择和保健方法，增强身体免疫力，健康安全过冬。

“随着气温的明显下降，老年人新陈代谢会更加缓慢，脾胃功能相应减弱，胃肠道的蠕动也会减缓，可能导致食物在胃肠停留时间延长，增加老年人消化系统负担。”北京医院消化内科副主任医师刚锐表示，由于季节原因，部分老年人可能还习惯吃油腻辛辣食物，这些食物可能会对消化系统造成额外压力，导致反酸、烧心、胃痛、腹

胀、腹泻等。

对老年人而言，冬季胃肠道保健要注意哪些？专家提醒，保持规律的饮食习惯有助于维持消化系统的健康，建议老年人每天定时进食，避免过度饥饿或过饱；多样化的饮食有助于身体获取所需营养，老年人可以适量摄入蔬菜、水果、全谷类食物、蛋白质、坚果等；适度运动有助于促进肠道蠕动，改善消化功能。

刚锐特别提醒，胃炎患者应避免刺激性食物和饮料，如辛辣食物、咖啡、酒精等；胃溃疡患者需要避免过度油腻和辛辣食物；腹泻患者应保持清淡饮食；胃食管反流患者应避免甜、

粘、腻的食物。

北京协和医院临床营养科主任于康提示，要遵循“食不过饱”原则，尽量保持食物清淡，少油少盐。此外，保持良好的生活习惯，包括充足的睡眠、减少压力、避免过度饮酒和吸烟等都有助于维持消化系统的健康。

据新华社



### 全球烟草使用率继续下降

世界卫生组织16日发布了《2000至2030年全球烟草使用流行趋势报告》称，全球烟草使用率继续下降。

根据这份报告，2022年的趋势显示，全球烟草使用率继续下降，全世界约有五分之一的成年人吸烟，在2000年时这一比例为三分之一。2022年，全球约有12.45亿成年烟草使用者，其中男性烟草使用者超过10亿，女性烟草使用者约2.24亿。

报告说，全球成年烟草使用者数量预计到2025年下降至12亿。

报告说，大多数国家都存在13岁至15岁的青少年使用烟草和尼古丁产品的情况。为了保护子孙后代，确保烟草使用继续下降，世卫组织将今年的世界无烟日主题定为“保护儿童免受烟草业侵扰”。

世卫组织健康促进司司长吕迪格·克雷希表示，“近年来，烟草控制取得了良好进展，但我们不能自满”。世卫组织敦促各国继续制定烟草控制政策，加大烟草控制力度。

据新华社

### 教你如何挑选酱油

购买酱油时千万不要因为贪便宜购买和食用不符合相关标准的“假酱油”，购买酱油的时候要选择酿造酱油。

2021年6月29日，国家市场监督管理总局发布《关于加强酱油和食醋质量安全监督管理的公告》提出，酱油和食醋生产企业不得再生产销售标示为“配制酱油”“配制食醋”的产品。公告自发布之日起实施。也就是说，你买的酱油如果带有“配制酱油”这几个字，就不是严格意义上的“酱油”。

如何挑选酱油？

一、看酱油配料表，“氨基酸态氮”含量高的酱油好。

氨基酸态氮指的是以氨基酸形式存在的氮元素的含量。该指标越高，说明酱油中的氨基酸含量越高，鲜味越好。

国家规定酱油中氨基酸态氮最低含量不得小于0.4克/100毫升，特级酱油能达到0.8克/100毫升，某些酱油甚至达到1.2克/100毫升。

二、摇晃酱油瓶，泡沫小而均匀且不易散去的酱油好。

优质的酱油摇动时，会起很多比较小、比较均匀的泡沫，并且不易散去，这种泡沫的出现其实与氨基酸态氮有重要关系，当氨基酸态氮多的时候，酱油中的泡沫会呈现这种状态。

本报综合

## 天一蜂业

### 春节将至，产品优惠

标价150元/500克的散装槐花蜜枣花蜜，现优惠价120元/500克；标价225元1桶，净重2500克的槐花蜜枣花蜜，现优惠价150元1桶；标价80元1箱12瓶的苹果醋柚子汁饮料，现特价50元2箱。许多礼盒都有优惠，有需求的朋友请抓紧。

地址：烟台市南大街116号，亚细亚大酒店后楼天一蜂业有限公司，电话13806388092

二马路店：天鸿凯旋城交通银行往西50米天一蜂业，电话15106558652柳