

甲型流感高发季

老人孩子应该如何预防？

健康教育

每年春季是甲流的高发季节，最近一些地方出现了散发病例。在这种情况下，应该如何治疗和预防？老年人和小孩需要注意什么？日前，专家进行了解答。

感染甲流会有什么症状？

专家说，甲流主要通过空气飞沫传播。得了甲流主要症状为发烧、头痛、肌肉关节酸痛、周身不适，体温可达39—40℃；也有一部分感染者会出现咽喉肿痛、流鼻涕，个别感染者还会出现肠胃型感染，表现为上吐下泻；严重的可能会出现病毒性肺炎，有基础病的老年人感染后可能诱发基础病加重。

甲流与普通感冒有何不同？专家分析，甲流属于感染甲型流感病毒，传染性更强，而感冒是由其他一些病毒，比如鼻病毒、腺病毒等病毒感染引起，传染性小。甲流的症状更重、病程长，而感冒症状总体比较轻，病程更短，三五天就能好。从治疗方法看，治疗甲流可以使用抗病毒药物，治疗感冒一般不需要抗病毒治疗，对症治疗，多喝水，注意休息就可以康复。从预后和并发症来看，甲流危害性较大，如出现肺炎、诱发基础病加重、引发心脑血管疾病等，而感冒不会出现并发症。

今年甲流比往年甲流的症状更重吗？

一部分人感染甲流后症状比较重，

是否严重？专家分析，既往每年都会有流感流行，很多人都感染过，身体存在一定免疫力，之后再次感染后症状就轻了。感染流感后，短时间内身体会产生抗体，形成一定的免疫屏障。新冠疫情3年多来，绝大部分人防护做得好、没有感染甲流，都是甲流的易感染人群，一些人再次感染后症状容易加重。

感染甲流后，什么情况下需要就医？专家提醒，感冒和流感症状有相似的地方，一部分人可能在家里扛着。如果体温超过39摄氏度，全身症状比较严重，比如发热、浑身酸痛和难受，甚至出现咳嗽、气短等情况，应该及时就医。

小孩子特别是婴儿感染甲流，需要家长高度重视。专家说，对于儿童来说，流感的主要症状为呼吸道感染。但相比成年人，孩子是流感的脆弱人群，特别是2岁以下的孩子。如果孩子发烧超过3天，体温超过40℃，出现呼吸困难、脸色苍白、抽风、精神萎靡，或者出现呕吐腹泻、尿量减少、哭的时候没有眼泪等脱水症状，都要及时去医院就诊。

“抗病毒药物应该在医生的指导下使用。”专家说，症状比较重的感染者、有重症高风险的高龄老人和有基础疾病的人群可以使用抗病毒药物治疗。抗病毒药物越早使用越好，在48小时内用上效果最好。抗病毒药物总体安全性很好，但也有些不良反应的问题，比如一岁以下的婴幼儿是不能使用的。使用抗病毒药物之前，最好咨询医生。

“孩子得流感的病程大概在一周左右。”专家表示，孩子感染流感后，家长不要太着急，要及时给孩子服用治疗流感

的药物和对症药物，然后孩子多喝水，注意休息，有益于康复。药物起作用一般在48小时后，没有必要多次往医院跑。

“甲流引发重症肺炎的概率很低。”专家说，从发热门诊情况看，绝大部分甲流感染者是普通症状，需要住院治疗的比例非常低。甲流引发白肺的概率较低。从医学影像上看，白肺是指肺炎浸润肺部的影子超过75%，看起来是白色的。患者可能会出现呼吸困难，往往需要住进重症病房。引发白肺的原因有病毒感染、细菌感染等引起的重症肺炎。

如何预防甲流？

如何预防甲流？专家说，一方面，戴口罩，保持手卫生，注意社交距离，勤通风，是预防流感病毒有效手段。幼儿园、中小学校，如果班上有孩子发烧，建议让发烧的孩子回家休息，以免传染给其他孩子。另一方面，接种流感疫苗是最经济、最有效的预防手段。每年秋季是接种疫苗最佳时期。儿童尤其是3岁以下儿童和65岁以上的老年人是甲流的易感人群，应该积极接种疫苗预防感染。小学、托育机构的儿童，经常处于人员集中的环境中，更容易感染甲流，也应该接种疫苗。患有基础疾病的人感染后，可能会导致基础病加重，出现重症，也应该接种疫苗。

家长感染甲流后，如何保护孩子？专家说，家长在接近孩子的时候，一定要戴好口罩，做好手卫生，最好不要去亲孩子。如果有条件，可以将自己与孩子隔离，比如分开吃饭等，做好物理隔离，可以有效降低孩子感染的概率。

名画欣赏

郎世宁 《嵩献英芝图》



在这件作品中郎世宁充分展示了他扎实的素描基本功和利用明暗来表现凹凸立体效果的本领。画面正中是一只兀立于石上的白鹰，鹰首转向画的右侧，鹰目炯炯，利喙弯曲，鹰爪紧紧抓住石头。画面的右边是一棵弯曲盘绕的老松，苍老斑驳的树干和前后掩映的松枝仿佛可攀可抚，一棵藤萝攀绕着松树枝干，凹凸玲珑有致，松树的根部和石头的缝隙之间有灵芝数株，其边沿卷起，表现出了灵芝的厚度。画幅左边为坡石，一条急湍的溪流顺势而下，在山石隙谷中曲折绕行，激起无数的水花。在这件作品中，郎世宁运用了欧洲的明暗画法，光线从画面左侧上方照射，故而树石的右半边均处于暗部，树干上还留下了阴影，白鹰则刚好位于最显眼的中央，明暗交织，立体感极强，似呼之欲出。

根据画上的署款，此图画于雍正二年（1724年）十月，当我们得知雍正皇帝的生日在十月份时，那么这幅《嵩献英芝图》轴的内容和含意就不言而喻了。这是一幅专门为皇帝“万寿节”（皇帝的生日称为万寿节）而画的祝寿图。

马远 《松荫观鹿图》



《松荫观鹿图》描绘了高士于山水之间澄怀观道之景。图中一位高士斜坐于石上远眺，其目光所及之处，双鹿悠然饮水。此作构图有“马一角”特色，笔法呈现“拖枝马远”面貌，是典型的马远风格的作品。图中对远近不同层次景物的处理，以及对画中意境的营造，皆细腻、巧妙，是一件有着诗意情境，寄托画家心神趣味的作品。

我国北方地区陆续进入花粉高峰期

专家：花粉过敏这些症状要警惕

春暖花开、万物复苏，恼人的春季过敏也随之而来。根据医疗机构花粉监测数据显示，北方地区目前已进入春季花粉高峰期。

专家：花粉监测数据显示，3月8日空气中主要致敏花粉浓度达到了每千平方米3600多粒，主要致敏花粉是柏树花粉、榆树花粉、杨树花粉。近几天门诊量比平时增加了3倍，部分病人的症状也比较重。随着气温的升高，中国北方地区将陆续会进入花粉高峰期。

过敏性鼻炎有明显季节性特点

专家提醒，春季是一些呼吸道疾病高发的季节，其中过敏性鼻炎，近年来患病率显著增加，需要引起重视。

过敏性鼻炎是一种鼻黏膜非感染性炎症性疾病。主要症状是阵发性喷嚏、清水样涕、鼻痒、鼻塞。部分患者可伴有眼部症状，包括眼痒、流泪、眼红和灼热感等。部分患者可合并支气管哮喘，伴有咳嗽、气急和胸闷等症状。过敏性鼻炎分为常年性过敏性鼻炎和季节性过敏性鼻炎。常年性过敏性鼻炎致敏原多为尘螨、蟑螂、动物皮毛等，没有明显的季节性。季节性过敏性鼻炎过敏原多为植物类花粉，季节性花粉暴露是引起花粉症的主要原因。

专家：常年性过敏性鼻炎和季节性

过敏性鼻炎是截然不同的。常年性过敏性鼻炎一年四季均有发病，同一症状反复出现，多因接触尘土、打扫卫生、开空调、接触脏乱差的环境而诱发；季节性过敏性鼻炎多与接触花粉的量有一定的关系，有明显的季节性和时间性，到了这个季节就发病，过了这个花粉季节不治自愈。

花粉过敏症状易与感冒混淆

专家指出，季节性过敏高发季患者应及时进行科学防护：外出佩戴口罩、护目镜，进入室内脱去外衣，清洗手、眼、鼻，尽量减少与花粉的接触。此外，专家还提示，春季呼吸道疾病高发，花粉过敏症状易与

感冒混淆，应提高警惕，以免延误治疗。

春季是呼吸道疾病高发时段，过敏性鼻炎症状与感冒类似，容易发生混淆而造成误用、滥用抗生素的情况，进而延误病情。对此专家指出，花粉过敏有明显的季节性和时间性，持续时间至少3周，不伴有发烧、头痛、肌肉酸痛等症状。如某种相关症状有规律反复出现，要高度重视过敏，及时就医。

专家：花粉症的患者应该到医院明确过敏原，接受规范化诊疗。花粉高峰期主要是以药物控制对症治疗为主，个别严重患者可以考虑使用生物制剂，花粉缓解期之后主要采用特异性免疫疗法。



生活知识