

(← 上接第B6版)

5. 流感治疗的有效方法

针对病毒的治疗:

奥司他韦 (oseltamivir): 也叫达菲, 它是高效、高选择性的神经氨酸酶抑制剂, 是目前最好的抗流感病毒药物。其主要作用机理是干扰复制的子代病毒释放。发病的初期一般成人75mg/次, 每天2次, 疗程一般为5天。研究表明, 奥司他韦在患者出现症状48小时以内用药效果最好, 但是超过48小时也仍然有效, 它的主要作用是减轻病情, 缩短流感的病程, 也能预防并发症。对于高危病人, 这点非常重要。另外一种药物是扎那米韦 (zanamivir), 10毫克吸入剂, 一天两次, 疗程5天, 不过这个药对于患有哮喘和慢性阻塞性肺疾病的病人应该慎用。不能口服的严重流感病人可以接受静脉注射抗病毒药帕拉米韦 (peramivir), 600毫克, 只需一剂。

对症治疗:

高热: 对于体温超过39°、打喷嚏、鼻塞等症状很严重的患者, 可以考虑使用美林或泰诺林等药物进行对症治疗, 而且也比较有效。

针对重症流感患者的强化治疗:

对有循环障碍、呼吸功能障碍、意识障碍和器官衰竭等重症流感患者, 根据不同的情况, 患者需要住院接受相应的强化治疗。

6. 预防流感的方法

流感疫苗

一般而言, 每年的流感疫苗至少能针对甲型流感 (H1N1, H3N2) 和乙型流感的1到2个毒株有效。今年的情况是, 在美国流行的主要流感病毒是甲型流感病毒H3N2。而2017年11月份后在中国国内流行的主要流感病毒是乙型流感病毒毒株, 属于Yamagata系, 我们目前使用的疫苗刚好没有覆盖到Yamagata系的毒株, 所以去年研制的流感疫苗对国内目前主要流行的乙型流感Yamagata系毒株是没有预防效果的。但是, 今年除了乙型流感流行以外, 还有甲型流感病毒的存在, 而且甲型流感对人的攻击力和致病力比乙型流感更强。目前临床上有1/3左右的流感病人是属于甲型流感病例。

流感疫苗适用于所有人。当然高危人群接种流感疫苗更为重要。所以我们鼓励老、弱、儿童、病、残者和医护人员以及正常健康人, 如果至今还没有打流感疫苗, 应该尽快去打流感疫苗, 因为流感的最高峰月通常是二月份 (美国过去34年的流感监测, 有14年的高峰发生在二月份), 而且整个流感流行的季节要到春季3月份左右才会明显减缓下来。

其它流感预防措施

对于长程康复中心或者老人院的居住者, 如果遇到流感爆发, 无论以前是否打过流感疫苗, 都可以使用奥司他韦75mg, 每日一次, 服用10-14天来预防流感。

对于没有打过流感疫苗, 又有可能是高危并发症发生的个体, 如果他们与流感病人在过去的48小时有接触, 他们就应该服用奥司他韦75mg, 每日一次, 来预防流感, 同时应该接受疫苗接种, 并服药2个星期。

对于晚期妊娠又没有接种过疫苗的妇女, 如果她们与流感病人在过去的48小时有接触, 也应该按照上述的方法服用奥司他韦两个星期做流感预防。

对于其他人群, 在接触流感病人后是否应该服药做流感预防, 则应该由医生根据具体情况做出决定。如果需要服药预防, 则服药奥司他韦75mg, 每日一次, 服7-10天。

日常预防流感措施

切断传播途径, 尽量避免去人群拥挤的地方, 避免与有发热、鼻塞、频繁打喷嚏等流感症状的患者密切接触。

保持室内空气畅通; 流感患者和患者身边的人最好戴口罩。

勤洗手或者用含酒精的洗手液, 避免用手接触眼睛、鼻腔和嘴。

如有出现发烧、全身酸痛、胸闷、咳嗽等症状, 要赶快就医。如果自己得了流感, 要自己在家隔离自己24小时, 直到不再发烧为止, 以免把流感传给自己人。

多点常识, 多点医学知识, 祝大家健康平安。

(摘自微信公众号同语轩, 经公众号授权刊载。)



"We'll be waiting for you in China in the summer of 2018."



Volunteering Summer Camp

Philanthropy

Social
Responsibility

Inspire

Teamwork
Cultural Exchange



Time and Location

Jun 6 2018 - Jun 21 2018

Xinglong, Hebei, China



Program

- Volunteer in rural schools in China
- Interact & learn with rural China students
- Visit Chinese cultural attractions
- Change your life and the life of students you help!

Volunteer Age and Cost

- >=12 years old
- 20 volunteers minimum
- 20-30 volunteers @ \$2,800
- 31-40 volunteers @ \$2,600
- Not including airfare and insurance

Contact

China United Education Assistance Foundation

133 W Market Street, #321

Indianapolis, IN 46204 info@cueaf.org