

中国疾病预防控制中心发布数据显示,当前,全国流感呈现快速上升趋势。流感怎么预防?怎么治疗?一起来看看。

1. 临床症状

流感的临床表现和感染的严重程度,可能因感染的流感类型或亚型不同,潜伏期一般为1天-7天,多为2天-4天。主要以发热、头痛、肌痛和全身不适起病,体温可达39℃-40℃,可出现畏寒、寒战,多伴肌肉关节酸痛、乏力、食欲减退等全身症状,常有咽喉痛、干咳,可有鼻塞、流涕、胸骨后不适等。颜面潮红,眼结膜充血;部分患者症状轻微或无症状。儿童的发热程度通常高于成人,患乙型流感时恶心、呕吐、腹泻等消化道症状也较成人多见。新生儿,可仅表现为嗜睡、拒奶、呼吸暂停等。无并发症病程呈自限性,多于发病3天-5天后发热逐渐消退,全身症状好转,但咳嗽、体力恢复需较长时间。

2. 预防措施

疫苗接种。接种流感疫苗是预防流感最有效的手段,可降低接种者罹患流感和发生严重并发症的风险。推荐60岁及以上老年人、6月龄至5岁儿童、孕妇、6月龄以下儿童家庭成员和看护人员、慢性病患者和医务人员等重点人群,每年优先接种流感疫苗。

药物预防。药物预防不能代替疫苗接种。建议对有重症流感高危因素的密切接触者进行暴露后药物预防,建议不要迟于暴露后48小时用药。可使用奥司他韦(剂量同治疗量/次,每日一次,使用7天-10天)和玛巴洛沙韦等。

一般预防措施。增强体质;勤洗手;保持环境清洁和通风;在流感流行季节尽量减少到人群密集场所活动,避免接触呼吸道感染患者;保持良好的呼吸道卫生习惯,咳嗽或打喷嚏时,用上臂或纸巾、毛巾等遮住口鼻,咳嗽或打喷嚏后洗手,尽量避免触摸眼睛、鼻或口;出现流感样症状应注意休息及自我隔离,公共场所或就医过程中需戴口罩。

3. 治疗方案

密切观察病情变化。尤其是儿童和老年患者。保持房间通风,佩戴口罩。充分休息,多饮水,饮食应当易于消化和富有营养。

对症治疗。高热者可进行物理降温,或应用解热药物。咳嗽咳痰严重者给予止咳祛痰药物。根据缺氧程度采用适当的方式进行氧疗。

抗病毒药物治疗。

神经氨酸酶(NA)抑制剂:神经氨酸酶抑制剂对甲型、乙型流感均有效。

奥司他韦(胶囊/颗粒):成人剂量每日75mg,每日2次,疗程5天。

血凝素(HA)抑制剂:用于成人甲型、乙型流感治疗。

阿比多尔:每次200mg,每日3次,疗程5天。

RNA聚合酶抑制剂:玛巴洛沙韦片剂于2021年被纳入我国医保目录,2024年干混悬剂已被获批使用并上市,目前批准用于≥5岁儿童,价格高于奥司他韦,根据体重调整药物剂量,只需口服一次。

基础疾病明显加重或符合重症或危重流感诊断标准,需及时住院治疗。



来问医生



关注健康,关注生活。欢迎广大医务工作者和市民朋友扫码进群交流。

投稿邮箱:wanbaozhoukan@163.com

防治流感 试试这些中医诊疗方

预防方

黄芪9g、党参9g、防风9g、金银花12g、连翘9g、甘草9g、黄芩9g、炒白术6g。

治疗方

●风热犯卫证

症状:发病初起,低热或未发热,咽痒或红肿不适,无咳嗽或轻咳少痰,口干。

舌脉:舌质边尖红,苔薄或薄腻,脉浮数。

治法:疏风解表,清热解毒。

方药:银翘散加减。

金银花15g、连翘15g、桑叶10g、菊花10g、桔梗10g、牛蒡子15g、芦根30g、薄荷6g、荆芥10g、生甘草3g。

煎服法:水煎服,1日2次。

加减:苔厚腻加藿香10g、佩兰10g;咳嗽重加杏仁10g、白前12g、紫菀12g、款冬花12g、炙枇杷叶10g;腹泻加黄连6g、葛根15g;咽痛重加锦灯笼9g、玄参15g。

常用中成药:可选择清热解毒、利咽止咳之剂,如连花清瘟胶囊、双黄连口服液、清肺止咳糖浆、宣肺止咳糖浆。

●风寒束表证

症状:发病初期,恶寒,发热或未发热,无汗,身痛头痛,鼻涕清涕。

舌脉:舌质淡红,苔薄而润,脉浮紧。

治法:辛温解表。

参考方药:葛根汤加减。

炙麻黄6g、炒杏仁9g、桂枝6g、葛根15g、羌活9g、紫苏叶12g、甘草6g。

加减:咳嗽咳痰者,加前胡12g、紫菀12g、浙贝母12g。

中成药:小柴胡颗粒、蒲公英糖浆或柴胡大青叶糖浆。

●热毒袭肺证

症状:发热、咳嗽频剧、痰黏稠或黄或有血丝、咽喉肿痛、口渴、目赤、恶心呕吐、腹痛泄泻或便秘,舌红或绛,苔黄或腻,脉滑数。

治法:清肺解毒。

参考方药:麻杏石甘汤加减。

生麻黄6g(先煎去沫)、炒杏仁9g、桔梗12g、生石膏30-50g、黄芩12g、金银花30g、连翘12g、蒲公英30g、沙参12g、生甘草6g。

加减:痰黄黏稠量多者,加竹茹12g、浙贝片15g;痰中带血者,加用白茅根15g、小蓟12g;大便秘结者,加瓜蒌18g、大黄9g。

中成药:儿童可酌情选用清肺化痰糖浆等。成人可选择清解退热颗粒、痰热清胶囊、蒲地蓝消炎口服液、清开灵颗粒等。

●气营两燔

症状:壮热、咳嗽气急、胸闷喘促或胸胁胀痛、烦躁不安,甚者神昏谵语、口渴欲饮、溲赤、便干,舌红绛,苔黄,脉细数。

治法:清气凉营。

参考方药:水牛角24g(先煎)或羚羊角粉1g(冲服)、玄参12g、生地15g、麦冬12g、金银花30g、连翘15g、黄连9g、栀子12g、赤芍9g、丹参12g、瓜蒌18g、生甘草6g。

加减:高热神昏者,可加安宫牛黄丸1丸;胸闷喘促者,可加桑白皮15g、葶苈子9g;口干欲饮者,加芦根18g、玄参12g。

●内闭外脱

症状:胸闷气促,喘憋鼻煽,呼吸困难,神昏、烦躁,汗出肢冷,舌质紫暗或有瘀点,苔厚腻或燥,脉浮大无根。

治法:益气固脱。

参考方药:生晒参9g、黑顺片(先煎)9g、山萸肉15g。

水煎汤送服安宫牛黄丸或苏合香丸1丸,1日2次;必要时可日服2剂,每6小时口服1次。也可鼻饲或结肠给药。

●气阴两虚

症状:倦怠乏力、口干、多汗、食欲欠佳,舌红苔少,脉细无力。

治法:益气养阴,健脾和胃。

参考方药:沙参麦冬汤。

淡竹叶9g、南沙参15g、党参15g、麦冬15g、粳米30g、炙甘草6g。

加减:乏力汗出多者,加黄芪12g、白术12g、浮小麦15g;不欲饮食者,加炒六曲12g、山药12g、炒麦芽12g;口干者,加玄参12g、石斛12g、五味子6g。

中成药:金贝口服液等。

2025年冬季流行性感冒防治建议