

老人、儿童得了甲流怎么办？这份居家应对手册请收好

最近一段时间，甲型流感高发，抵抗力相对较弱的老年人和儿童属于甲型流感高发人群。老人和儿童患上甲型流感怎么办？患上甲型流感如果在家如何应对？……记者采访了重庆市急救医疗中心（重庆大学附属中心医院）老年科主任、呼吸病专家王兴胜和重庆市妇幼保健院儿内科主任医师李雪梅，为市民朋友整理了一份甲流居家应对手册，请收好。

老人篇

问：面对甲型流感这个不速之客，老年人怎么预防？

王兴胜：各种流感都是自限性疾病，不用太紧张，但有少数会出现重症，尤其对老年人或有基础疾病的人群还是有些风险。重视防护尽量避免感染是上策，这里有4点建议：

- ① 流感流行季之前积极接种流感疫苗，可降低罹患流感的概率，并减少重型和危重型流感的发生；
- ② 在流感流行季节，尽量减少去人员密集的场所，确需出行规范佩戴口罩，做好手卫生；
- ③ 尽可能避免与有呼吸道疾病症状的人密切接触；
- ④ 增强自身免疫力是根本，均衡营养、科学运动、规律作息、心态平和乐观。

问：老年人患上甲型流感的一般病程是什么样的？哪些老年人在患上甲型流感以后容易出现重症？

王兴胜：无并发症者病程呈自限性，多于发病3~4天后体温逐渐消退，全身症状好转，但部分症状如咳嗽、乏力等恢复常需1~2周。60岁以上，有基础疾病（如慢性阻塞性肺疾病、糖尿病、慢性心功能不全、慢性肾功能不全、肝硬化等）的老年人更容易出现重症。病情多较重且进展快，肺炎发生率高，常见损伤包括心肌炎、心功能衰竭、急性心肌梗死，也可并发脑炎。

问：老年人患上甲型流感后，哪些情况需要立即去医院？哪些情况可以在家治疗。

王兴胜：老年患者出现下列状况之一需警惕发展为重症，应及时住院治疗：

- ① 高热超过3天；
- ② 严重咳嗽，出现浓痰和血痰，出现呼吸困难；
- ③ 意识改变，反应迟缓、嗜睡、或惊觉、烦躁；
- ④ CT提示有肺炎表现；
- ⑤ 呕吐腹泻严重，有脱水情况。如没有以上情况大部分甲型流感可在家观察处理。

问：在家治疗的老人要如何用药、退热？衣食住行还有哪些要注意的？在家休养期间出现哪些问题需要及时去医院？

王兴胜：老人在家要多饮水，遵医嘱服用抗病毒药物奥司他韦或清热抗病毒中成药，有呕吐腹泻情况注意补充水分及电解质，体温38.5℃以上可考虑退热药物。居家隔离观察治疗的老人保持通风，适当活动不过度，注意休息。出现前述发展为重症风险的情况或原有基础疾病急性加重时需及时就医。

儿童篇

问：哪些儿童属于甲流传染高发人群，有哪些特点？

李雪梅：甲型流感病毒主要通过打喷嚏和咳嗽等飞沫传播，经口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触感染，在人群密集、密闭或通风不良的房间内，还要警惕气溶胶传播。甲流传播具有季节性，人群普遍易感。接种了流感疫苗的孩子可有效预防相应流感病毒的感染。

问：孩子患上甲流的一般病程是什么样的？哪些孩子在患上甲流以后容易出现重症？

李雪梅：甲流潜伏期一般为1~7天，多为2~4天，发病后主要表现为反复高热、头痛、全身肌肉关节酸痛、乏力、食欲减退等全身症状，常有咽喉痛、干咳、鼻塞、流涕等。甲流病程呈自限性，多于发病3~5天后发热逐渐消退，全身症状好转，但咳嗽、体力恢复常需较长时间。

以下儿童属于甲流重症病例高危人群，应当给予高度重视，尽早进行流感病毒核酸检测及其他必要检查，给予抗病毒药物治疗：

- ① 年龄<5岁的儿童（年龄<2岁更易发生严重并发症）；
- ② 伴有以下疾病或状况者：慢性呼吸系统疾病、心血管系统疾病（高血压除外）、肾病、肝病、血液系统疾病、神经系统及神经肌肉疾病、代谢及内分泌系统疾病、恶性肿瘤、免疫功能抑制等；
- ③ 肥胖者：体质指数（BMI）>30。

问：孩子患上甲流后，哪些情况需要去医院？哪些情况可以在家治疗？

李雪梅：症状轻、没有并发症、精神食欲良好的非重症、且无重症流感高危因素的儿童可以在家治疗，以下儿童需及时就医：

- ① 5岁以下或有哮喘、肾病、肥胖等基础疾病的高危儿童；
- ② 出现以下任意1条重症或危重流感症状：
 - ◆ 持续高热>3天，伴有剧烈咳嗽、咳脓痰、血痰或胸痛；
 - ◆ 呼吸频率快、呼吸困难、口唇紫绀；
 - ◆ 反应迟钝、嗜睡、躁动等神志改变或惊厥；
 - ◆ 严重呕吐、腹泻，出现尿少等脱水表现；
 - ◆ 合并肺炎等并发症；
 - ◆ 原有基础疾病明显加重。

问：在家治疗如何用药、退热？在家休养期间出现哪些问题需要及时去医院？

李雪梅：流感病程呈自限性，在家治疗以对症处理为主：

- ① 合理选用退热药物。当宝宝发热腋温≥38.2℃，或伴有烦躁、精神食欲下降等不适，可使用退热药降温，儿童退热药物推荐对乙酰氨基酚或布洛芬，忌用阿司匹林或含阿司匹林及其他水杨酸制剂。
- ② 发烧时以保持宝宝舒适为主，升温期，宝宝喊冷、打寒战，可适当保暖，但切记不能捂汗，当温度升上来了，要及时减衣被，还可以使用退热贴、温水擦拭、开窗通风等物理降温的方法进行退热。
- ③ 避免盲目使用抗菌药物。

当宝宝出现高热不退、反复发热无好转、高热惊厥、剧烈咳嗽、气促、呼吸困难、胸痛、剧烈吐泻、精神萎靡、嗜睡、烦躁不安、尿少等症状时要及时去医院。

问：为了防止甲流，家庭应该为孩子备哪些药品？相关药品是否有特殊用药提醒？

李雪梅：5岁以下尤其是2岁以下儿童容易引发重症流感，家中有小年龄段儿童，可准备抗流感药物奥司他韦；还可以准备儿童常用的退热药物，比如对乙酰氨基酚或者布洛芬。特殊用药注意事项：

- ① 儿童应遵医嘱使用奥司他韦等药物；
- ② 不同年龄段儿童适用的退热药物有所区别：2~6月龄儿童可使用对乙酰氨基酚；6月龄以上儿童对乙酰氨基酚或者布洛芬均可。

据上游新闻



重庆莱佛士医院获“3·15诚信医院品牌”荣誉

本报讯（重庆晨报记者 邱豪根）昨日，重庆莱佛士医院喜获“3·15诚信医院品牌”荣誉，来自《真知卓健》——重报健康大讲堂的专家智库代表与重庆晨报、重庆商报健康记者有幸见证授牌全程。

据悉，重庆莱佛士医院是新加坡莱佛士医疗集团（Raffles Medical Group）在华建立的首家国际综合性医院，中新（重庆）战略性互联互通示范项目之一。医护人员多为国内知名医疗专家教授，致力于为重庆本地及周边地区的居民、外籍人士和国外病患带来高品质的治疗、保健、护理和康养服务。

《真知卓健》——重报健康大讲堂科普专家、重庆莱佛士医院心脑血管科主任迟路湘教授介绍称：“重庆莱佛士医院不以追求创收为目标，而是回归医疗本质，不断探索和追求医疗前沿技术。在这里，医生可以回归初心，潜心钻研医术，而患者则可以享受到国内外一流的医疗服务。”

重庆莱佛士医院妇产科主任周晓表示：“我从事妇产科临床工作40多年，莱佛士医院最吸引我加入的原因有两点：一是国际品牌，它代表了未来民营医院的发展方向；二是回归医疗本质的办院理念，不过度诊断、不过度治疗，跟其他民营医院形成了鲜明的对比。”

授牌仪式上，重庆莱佛士医院业务发展及运营总监黄健发表表示，医院自2019年正式运营以来，始终秉承诚信医疗的理念和原则，一切以患者为中心，使患者获益最大化。“首先，我们将国内一些好的医疗经验和流程与新加坡好的医疗经验和流程融合起来，更好地为本地患者服务；其次，我们强调不过度医疗，让患者以最小的代价获益最大化；最后，促进医疗服务流程一体化，为患者带来更多的便利。如此，让患者享受到国际一流的高品质医疗服务。”

川渝药品监管一体化合作再迈新步伐

本报讯（重庆晨报记者 王宏伟 通讯员 刘宏军）3月14日，成渝地区双城经济圈建设药品监管第三次联席会议在广安市召开。四川省药监局党组书记、局长张大中，重庆市药监局党组书记、局长陈忠出席并讲话。重庆市药监局一级巡视员周隆海介绍了川渝药监一体化合作情况及下一步工作打算，广安市委常委、副市长李韶旭参加会议并致辞。

据了解，自川渝第一次联席会议至今，两地两局为共同推进药品监管一体化提供了有力的机制保障，药品注册、许可、检查、执法四个专项工作组协同深入高效，推动成渝地区双城经济圈建设三年来取得了丰硕的成果，但前期受疫情等因素的影响，两地两局在推动成渝地区双城经济圈建设上还存在一些短板弱项。会议要求，要深入推动成渝地区双城经济圈建设，按照“一极同源、两中心两地”的战略定位，从着力规范统一、促进优势互补、运用信息手段、拓展合作维度四个方面推进两地药品监管和服务发展水平。

在本次联席会议上，两地药监部门共同签署了《推动成渝地区双城经济圈建设药品监管区域合作协议》，加强准入同标、监管互助、执法协作、风险共防、信息共享5大机制建设，明确当前及今后一段时期内15个方面的合作重点；两地药检院共同签署了《药品检测能力建设合作框架协议》，明确了共同规划和建设药品领域检测技术服务平台等方面的合作重点，共同推动两地科研能力再上新台阶。

