

流感季标配：口罩、药物、疫苗，总有一款适合你

□文 沈婷婷(上海市同仁医院感染科医师)

●什么是流感？
流行性感冒（简称流感）是由流感病毒引起的传染病。流感病毒是一种造成人类及动物患流行性感冒的 RNA 病毒，在分类学上,它属于正黏液病毒科,病毒结构自外而内可分为包膜、基质蛋白及核心三部分,病毒颗粒呈多形性，其中球形直径为 80~120nm。流感病毒会造成急性上呼吸道感染，并借由空气迅速的传播，在世界各地常会有周期性的大流行。能够使人类感染的流感病毒有甲、乙、丙三型。

●流感与普通感冒有何区别？
流感季节性强,并发症多,多引起伴发热的急性呼吸道疾病,可合并肺炎、中耳炎、心肌炎、脑膜炎或脑炎。而普通感冒多由鼻病毒、冠状病毒等引起,其传染性弱、季节性不明显。

●流感的流行病学
流感的主要传染源是流感患者和隐性感染者,传染期是潜伏期末至急性期 3—6 天,病毒存在于患者和感染者的呼吸道分泌物中。流感的传播途径主要是飞沫传播（喷嚏和咳嗽）。接触流感病毒污染的日用品也可以传播,如接触被污染的食物、玩具,经口腔、鼻腔、眼睛等黏膜感染。流感在人群中普遍易感,患病后有一定的免疫力。三型流感之间、甲型流感不同亚型之间无交叉免疫,可反复发病。此外,流感病毒的经常变异也是造成缺少应对流感有效措施的重要原因。流感呈全球性分布,在世界温带地区每年两次（北半球冬季一次,南半球冬季一次）最冷的季节出现,并在热带和亚热带地区全年流行。

●得了流感,如何治疗？
一般治疗：流感的一般治疗方法包括卧



床、休息、饮水；非住院患者保持房间通风；物理降温,症状重者可用解热镇痛药物；合并感染者,加用抗菌药物等。

抗病毒治疗：神经氨酸酶抑制剂(NAI),如奥司他韦、扎那米韦、帕拉米韦对于甲型、乙型流感均有效。M2 离子通道抑制剂,如金剛烷胺、金剛乙胺仅对甲型流感有效,可出现耐药性。

重症高危人群及重症患者,应尽早（48h 内）抗病毒治疗。发病时间超过 48h,症状无改善或呈恶化倾向时也应进行抗病毒治疗。普通患者,发病时间不足 48h,为缩短病程、减少并发症也可以抗病毒治疗。

●如何预防流感？
流感的预防手段主要包括接种疫苗,使用预防性药物和保持个人卫生,如环境通风、勤洗手、咳嗽或打喷嚏礼仪、戴口罩等。其中,接种流感疫苗是预防流感最有效的手段。药物不能代替疫苗，它是重症高危人群的紧急临时预防措施。

●为什么要接种疫苗？
因为病毒会变异,传染性强,人群普遍易感,隐性传染多,流感季节长
●哪些人需要接种疫苗？
大于 6 个月的儿童和成人均应每年接



种流感疫苗。
●推荐优先接种
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人群

●何时接种疫苗？
推荐流感季节来临之前的 9~10 月份进行接种；在整个流感季节的疫苗接种,虽然晚了但仍能获益。

●流感疫苗组份
流感病毒具有高度的易变性和不可确定性,为了疫苗更有效,流感疫苗中所含病毒组份需要定期替换。WHO 每年在南、北半球各组织一次流感疫苗推荐会，经过全球流感监测网络专家咨询组协商，分析流感病毒监测数据，并就下一个流感季节流感疫苗的构成提出建议，建议被相关国家疫苗管理机构和制药公司用于发放流感疫苗许可证、开发、生产流感疫苗等。

在流感高发季节来临之前，我们不妨及早准备,从自身做起。积极接种疫苗,保持良好的个人卫生可以有效预防流感的发生。如果自己或家人出现疑似流感的症状,应及时就医。

被子、枕头晒晒就可以了么？到底多久就要换一次？

现在天气越来越冷，是时候把冬季的厚被子拿出来了。但是藏了大半年的被子里,往往滋生着数以千万计的螨虫，一不小心可能会染上“被子病”。据统计,超过 3 个月以上没晾晒的被子,至少有 1500 万只螨虫。螨虫是导致人类过敏主要的过敏原，极易诱发过敏性哮喘和过敏性鼻炎；直接接触布满螨虫的被子,还容易引起皮肤瘙痒及炎症。不想和螨虫同床共枕,那一定要好好清理一下被子。

一、如何清理各种材质的被子
棉被

晒法：最好是每隔两周,在太阳下晾晒 3 个小时以上。

拍法：只能轻拍轻打,如果用力拍打会使棉纤维断裂,变成粉尘从棉层中跑出来。

化纤被
晒法：不宜在阳光下曝晒。可在上面覆盖一层薄布,以保护被面不受损,晾晒 3 个小时以上即可。

拍法：不宜拍打,一经拍打纤维容易变形紧缩,就难以复原。

羽绒被
晒法：不需频繁晾晒,最好在阴凉通风的地方挂晒 1~2 天即可。

拍法：忌拍打,羽绒被拍打后,羽绒会断裂成细小的“羽尘”,影响保暖效果。

羊毛被
晒法：不需频繁晾晒,更不可曝晒。在阳光下晾晒 1 小时即可;或将被子放在阴凉处晾干一宿。

拍法：忌拍打。大力拍打,会打断纤维,对其保温性能不利。

蚕丝被
晒法：应避免强光直照,晒时不超过 2 小时,最好在被面上盖上一块布;或在通风处摊开晾晒 1~2 天。

拍法：可用手轻轻拍打或抖动,保持其蓬松感和保暖度,延长使用寿命。

除了要注意勤晒、勤清洁外,被子也有使



用寿命,到了一定时间最好换一下。
二、各类被子的更换时间
棉被：5 年换一次。棉被吸湿性好,但排湿性差容易结板,会影响其保暖性,所以使用 5 年以上就应该换。

化纤类被子：3 年换一次。因为被芯采用石油提炼制成,纤维间没有抱合力,使用一段时间后,纤维会自然收缩,被子保暖值会下降。

羽绒被：10 年换一次。使用时间可达 10 年以上,但一定要注意,不要损坏面料,尽可能地减少水洗次数,否则容易跑绒。

羊毛被：8 年换一次。羊毛被的吸湿性很好,但排湿性不好,容易结板,长期使用保暖值会下降。

蚕丝被：10 年换一次。保养得宜,甚至可以用得很久。

大家一般都会注意被单、被子,却很少对枕头进行清洗、晾晒。其实,枕头作为污浊气息通过的“咽喉要道”,稍不注意清洗,很容易滋生螨虫、细菌等。所以日常枕头的清洁和更换也很重要！

三、枕头的清洁和更换频率
纤维枕
洗法：手洗、机洗均可。
清洁时间：每三月一次。

使用比较温和的洗涤剂;机洗时,最好将枕头用大块毛巾包起来,防止变形;漂洗干净后,烘干枕头。

更换时间：由于化纤材质不太透气,使用久了容易变形、缺乏弹性,一般建议每一年更换一次。

羽绒枕
洗法：手洗烘干。
清洁时间：半年一次。
可先将羽绒枕放入加有中性洗涤剂的温水中浸泡 10 分钟,再轻轻刷洗;羽绒枕头不可以拧干,应该将水分挤出,平铺晾干,最好采用烘干的方法。清洗时尽可能不要损坏面料,也可送到干洗店进行专业的羽绒清洗。

乳胶枕
洗法：手洗压干。
清洁时间：半年一次。
将乳胶枕放入加有中性洗涤剂的冷水中浸泡;用手轻压枕头,将洗涤剂挤压干净;之后用清水反复冲洗,直至漂洗干净;洗净后,以干毛巾或其它会吸水的材料,配合双手压干,放置阴凉处风干。

更换时间：一般乳胶枕设计的使用寿命在 3~5 年,但在实际使用中,3 年后乳胶的弹性就有可能下降。

记忆枕
洗法：无需清洗。
清洁时间：每月一次。
需要清洁时,可采用吸尘器清理枕芯落尘或用手轻轻拍打枕芯;保持产品干燥,定期在通风处避光处晾晒。

更换时间：一般的话记忆枕的寿命是 2 年左右。

药枕
洗法：无需清洗。
清洁时间：每三月更换一次。
更换时间：建议 1~3 个月,待药味变淡时,更换枕内药物即可。

(小薇健康)

立冬时节的饮食养生

立冬是农历二十四节气之一，时间点在公历 11 月 7~8 日之间，即太阳位于黄经 225°。立冬过后,日照时间将继续缩短,正午太阳高度继续降低。立,建始也,表示冬季自此开始。冬是终了的意思,有农作物收割后要收藏起来的含意,中国又把立冬作为冬季的开始。立冬期间，中国民间有以需进补以度严冬的习俗。

●立冬的养生原则
中医饮食调养要遵循：“秋冬养阴”“无扰乎阳”“虚者补之，寒者温之”的古训,随四时气候的变化而调节饮食。元代忽思慧所著《饮膳正要》曰：“冬气寒,宜食黍以热性治其寒。”也就是说,少食生冷,但也不宜燥热,有的放矢地食用一些滋阴潜阳,热量较高的膳食为宜,同时也要多吃新鲜蔬菜以避免维生素的缺乏,如:牛羊肉、乌鸡、鲫鱼,多饮豆浆、牛奶,多吃萝卜、青菜、豆腐、木耳等。

这里须要注意的是,我国幅员辽阔,地理环境各异,人们的生活方式不同,同属冬令,西北地区于东南沿海的气候条件迥然有别;冬季的西北地区天气寒冷,进补宜大温大热之品,如牛、羊、狗肉等;而长江以南地区虽已入冬,但气温较西北地区要温和的多,进补应以清补甘温之味,如鸡、鸭、鱼类;地处高原山区,雨量较少且气候偏燥的地带，则应以甘润生津之品的果蔬、冰糖为宜。

除此之外,还要因人而异,因为食有谷肉果菜之分，人有男女老幼之别,体（体质）有虚实寒热之辩,本着人体生长规律,中医养生原则,少年重养,中年重调,老年重保,耄耋重延。故“冬令进补”应根据实际情况有针对性地选择清补、温补、小补、大补,万不可盲目“进补”。

●立冬的饮食推荐
吃饺子。饺子是来源于“交子之时”的说法。大年三十是旧年和新年之交,立冬是秋冬季节之交,故“交”子之时的饺子不能不吃。人们已经逐渐恢复了这一古老习俗,立冬之日,各式各样的饺子卖得很火。当然冬至那天比如在山东枣庄一带也有喝羊肉汤的习俗。

吃羊肉、鹌鹑和海参。蛋白质、脂肪和碳水化合物被称为产热营养素。所以,冬季我们要适当增加主食和油脂的摄入,保证优质蛋白质的供应。狗肉、羊肉、牛肉、鸡肉、鹿肉、虾、鸽、鹌鹑、海参等食物中富含蛋白质及脂肪,产热量多,御寒效果最好。

吃海带、紫菜。人体的甲状腺分泌物中有叫甲状腺素，它能加速体内很多组织细胞的氧化,增加身体的产热能力,使基础代谢率增强,皮肤血液循环加快,抗冷御寒，而含碘的食物可以促进甲状腺素分泌。含碘丰富的食物是:海带、紫菜、发菜、海蜇、菠菜、大白菜、玉米等。

吃动物肝脏、胡萝卜。寒冷气候使人体维生素代谢发生明显变化。增加摄入维生素 A 和维生素 C,可增强耐寒能力和对寒冷的适应力。维生素 A 主要来自动物肝脏、胡萝卜、深绿色蔬菜等,维生素 C 则主要来自新鲜水果和蔬菜。

吃芝麻、葵花子。寒冷天气使人对体内蛋氨酸的需求量增大。蛋氨酸可以通过转移作用，提供一系列适应寒冷所必需的甲基。因此,冬季应多摄取含蛋氨酸较多的食物。如芝麻、葵花子、乳制品、酵母、叶类蔬菜等。

(本报编辑根据相关资料编撰)

