

# 乙流热点问题解答

继甲流之后,乙流在近日受到公众关注,一则“甲流刚好又中招乙流”的消息登上社交媒体热搜。得了甲流还会中招乙流吗?乙流与甲流区别在哪里?如何预防?让我们一起来了解一下。

## 感染乙流有什么症状?

乙型流感是由乙流病毒引起的流行性感冒,潜伏期多为1天~4天,多突然起病,体温可达39°C~40°C,伴有头痛、全身无力等症状,喉咙痛、干咳等呼吸道症状相对较轻,儿童患乙流时,常伴有恶心、呕吐、腹泻等消化道症状。

## 甲流和乙流有什么区别?

甲流和乙流的症状差别不大,有相似的传染性。如要鉴定需通过病原学的分型检测,如核酸检测、抗原检测。

## 乙流的传播途径有哪些?

乙流病毒以空气飞沫传播为主,也可通过口腔、鼻腔、眼睛黏膜及被病毒污染物品传播。乙流患者从潜伏期末到发病急性期都有传染性。

## 刚感染过甲流,会再感染乙流吗?

得了甲流后产生的免疫反应,对乙流不能提供免疫保护,即使本次流行季得过甲流,也还有可能再次感染乙型流感。

## 短时间内重复感染会加重病情吗?

冬季是呼吸道传染病高发季节,可以反复感染。短时间内重复感染同一个病原体表现比较轻。不同病原体感染可能加重病情,尤其容易导致上呼吸道黏膜屏障损害,还可能激发细菌感染等。

## 感染乙流怎么用药?

没有基础疾病的成年人,对症处理即可。对于有基础疾病、免疫力低下的人,要及时服用抗病毒药物,若症状未缓解且加重,应及时到医院就诊。

## 感染乙流后会发展成肺炎吗?

无论是哪种流感,严重时都会出现如肺炎、心肌炎或神经系统的并发症。由于多数患者就诊较早,发生合并肺炎的比例在10%以下。

## 高风险人群如何降低感染风险?

在冬春季等流感流行季节,病毒的传染性较强,人群普遍易感,应尽量减少聚集,保持良好的卫生习惯和生活方式,建议孕婴幼、老年人、慢性病患者等高风险人群每年尽早接种流感疫苗,加强自我健康监测。③7

(综合)

## 糖尿病相关眼病不可忽视



糖尿病是一种以高血糖为特征的代谢性疾病。长期高血糖可导致各种组织,尤其是眼、肾、心脏、血管、神经的慢性损伤及功能障碍。市眼科学重点实验室、市二院眼科主任陈文生就糖尿病相关眼病作简要的介绍。

陈文生说,糖尿病视网膜病变是致盲的主要原因之一。最近的研究发现,糖尿病除了可以引起白内障、视网膜病变以外,还可以引起眼部血管、神经、角膜、结膜、泪腺等组织出现一系列病理性改变。糖尿病还能导致眼表上皮细胞损伤修复障碍。

对糖尿病患者来说,要选择科学、正确的治疗方案,要“管住嘴、迈开腿”,定期进行眼科检查。近年来,血流OCT及激光共聚焦显微镜等检查方法,可以在活体直接观察角膜细胞、神经纤维及视网膜神经纤维、血管和脉络膜血管的变化。对于糖尿病患者来说,眼部检查不仅能明确其眼部并发症,还可以了解糖尿病进展状态。

如果糖尿病患者出现眼部并发症,可以根据病情选择药物、手术、激光等方法治疗。糖尿病相关眼病治疗最终目的是减少并发症的发生,避免或减少视功能损伤。

随着生活水平的提高、生活方式的改变,糖尿病的发病率逐年提高,但只要尽早确诊,选择正确的治疗方案,注意饮食,加强锻炼,定期全身及眼科检查,糖尿病相关眼病能够做到可防、可控。③7 (李贺)

## 市口腔医院送健康公益大礼包

本报讯(全媒体记者 李贺 通讯员 高艳红)春节临近,市口腔医院携手微笑列车、微笑明天慈善基金会等爱心慈善组织,开展系列慈善公益活动,为唇腭裂、白内障、残疾康复患者送上健康礼包。

即日起,到市口腔医院就诊的患者可享受以下免费或医疗资助:

微笑列车、微笑明天唇腭裂(唇裂、腭裂、唇裂二期修复、唇鼻畸形矫正、腭瘻、牙槽突裂植骨)慈善救治手术项目常年免费,另微笑明天慈善基金会将对每位困难患者资助200元交通费或生活补贴。

唇腭裂语音训练项目,微笑明天慈善基金会资助每位困难患者2000元医疗费及200元交通费或生活补贴。

唇腭裂正畸项目,微笑明天慈善基金会资助每位困难患者4000元牙齿矫正费。

小耳畸形耳廓再造修复项目,微笑明天慈善基金会分批资助每位困难患者2万元医疗救助费。

白内障复明手术及残疾康复资助项目,患者在参加基本医疗保险、大病保险、医疗救助等报销后,可再享受医院健康帮扶资金最高1500元/人/年的补助。③7

## 中医治疗青光眼有优势

青光眼是全球名列第一的不可逆致盲性眼病,是由于眼内房水堵塞导致眼压升高,进而损害视神经的疾病。很多人初期无症状,但青光眼发作时表现为眼痛伴头痛、流泪、畏光、视物模糊、恶心、呕吐等症状。即使青光眼患者在接受手术或药物治疗后眼压控制在正常范围内,部分人的视神经损伤仍在继续,视力仍在减退甚至失明。

中医认为,原发性青光眼是由于风、火、痰等导致气血失和,经脉不通,目中玄府闭塞,珠内气血瘀滞。中医在治疗青光眼方面有着独特的优势和法宝,通过口服中药、针灸、按摩和饮食调理等,调整身体平衡,改善眼部血液循环,降低眼压,保护视神经及促进视功能康复。病情严重的患者,西医疗效不佳时,中医通过补肝肾、调脾胃、疏肝明目等方法从根本上进行治疗,从而有效降低眼压,改善症状,遏制青光眼视神经萎缩

的发生发展,缓解患者痛苦。需要强调的是,青光眼患者需要专业中医师给予治疗,医生综合考虑患者的病情,采用中西医结合制订个性化的治疗方案。患者在接受中医治疗时应坚持长期规律的治疗,并配合医生的建议调理饮食、改变生活方式,以期获得最佳的疗效。

南阳医专一附院眼科专家介绍,青光眼视神经损害虽不可逆,但可以防控,其关键在于早期发现、早期治疗,根据医嘱坚持随访观察。③7

(高玉婉)



## 颈椎病小贴士



颈椎病主要是由于颈椎长期劳损后骨质增生或椎间盘突出、韧带增厚而导致颈椎脊髓、神经根或椎动脉受压,出现一系列功能障碍的临床综合征。

主要症状:颈肩酸痛,可放射至头枕部和上肢;一侧肩背部有沉重感,上肢无力,手指发麻;严重者可出现下肢无力的症状,表现为步态不稳,两脚麻木,行走时如踏棉花;甚至会大小便失控,四肢瘫痪。颈椎病常伴有恶心呕吐、脖子僵硬、活动受限、头晕、视物旋转,甚至猝倒。

预防:平时不要将头靠在床头或沙发扶手上看书、看电视。注意颈肩部保暖,避免颈项负重物,避免过度疲劳。加强颈肩部肌肉的锻炼,工作时间超过1小时,应该休息几分钟。休息时,做头及双上肢的前屈、后伸及旋转运动,既可缓解疲劳,又能使肌肉发达,韧度增强,从而增加颈段脊柱的稳定性。

市中医院康复医生建议,颈椎病患者可做头颈对抗锻炼:双手交叉,置于颈后部,头向后用力、双手向前用力,形成对抗,锻炼颈部肌肉;也可做“颈椎米字操”。已有颈椎症状的患者,应当减少工作量,适当休息。症状较重、发作频繁者,应当停止工作,卧床休息。③7

(庞玉洁)

南阳市卫生健康体育委员会  
南阳市疾病预防控制中心

(南阳市健康教育所)协办



健康科普作品刊登咨询热线:  
18567185618(微信同号)