

# 家中出现甲流患者怎么办?

什么是甲流?得了甲流会有哪些症状?家中出现流感患者怎么办?



勤消毒

## 甲型流感 发病7日典型症状



- 除了以上症状外,很多人还会有食欲下降、乏力、流涕鼻塞、腹泻、胸骨后不适、颜面潮红、眼结膜充血等。
- 无并发症者病程呈自限性,多于发病3~5天后发热逐渐消退,全身症状好转,但咳嗽、体力恢复可能需要一周或更长时间。
- 儿童的发热程度通常高于成人,新生儿感染后可能没有上述症状,但会出现嗜睡、拒奶、呼吸暂停等,也需提高警惕。
- 部分患者症状轻微或无症状,具体症状因人而异。

### 什么是甲流?

甲型流感,简称“甲流”,是由甲型流感病毒引起的急性呼吸道传染病。流感病毒分为甲、乙、丙、丁4型,其中甲型流感传染性最强、最容易发生变异,几乎每次流感大流行都是由甲型流感病毒引起。

感染甲流后的主要表现为突然的高热,常有咳嗽、咽喉痛、鼻塞、流涕等呼吸道症状,伴有头痛、肌肉酸痛等全身不适,部分患者会出现胃肠道不适感。

### 甲流与普通感冒有什么不同?

#### ■ 普通感冒

由鼻病毒等多种病原体导致,传染性强,发病没有明显的季节特征,症状表现为鼻塞、流涕、喷嚏、咳嗽等,一般不发热或仅有低热,没有全身性症状,5~7天即可自愈,很少有并发症出现。

#### ■ 甲流

与之相比,甲流传染性强,容易大范围流行,发病季节特征明显。患者表现为高烧、头痛、乏力,并伴有全身肌肉酸痛等。甲流有一定自限性,容易引起其他并发症,包括肺炎、中耳炎、心肌炎、脑膜炎等严重并发症。

### 家中出现甲流患者怎么办?

建议患者居家休息。尽量单间居住,保持房间通风,减少与共同居住者的接触机会。

患者需注意个人卫生。保持良好的呼吸道卫生习惯,咳嗽和打喷嚏时应使用纸巾、毛巾等遮挡口鼻。

密切观察患者和家庭的健康状况。一旦患者或其他家庭成员出现持续高热,伴有剧烈咳嗽、呼吸困难、神志改变、严重呕吐与腹泻等重症倾向,应及时就医。

尽可能由一名固定的、非流感高危人群的家庭成员照顾患者,近距离接触患者时应佩戴口罩。

### 预防甲流关键做好这几点

- 做好个人防护 保护环境卫生

日常注意保持手卫生和咳嗽礼仪等良好的卫生习惯。

在流感流行季,尽量避免去人群聚集场所,避免接触有呼吸道症状的人员。

居所定期清洁通风,对门把手、扶手等重点部位定期清洁与消毒。

去公共场所或前往医院就诊时,患者及陪护人员要戴口罩,避免交叉感染。

尤其是老年人非必要不去通风不良的公共场所,外出时养成戴口罩的习惯。

#### ■ 注意日常营养 坚持健康生活

饮食规律,营养到位。充足睡眠,劳逸结合。坚持锻炼,增强体质。心态平和,乐观积极。

#### ■ 尽快接种流感疫苗

接种流感疫苗是预防和控制流感的主要措施之一。在流感流行季节之前对人群进行流感疫苗预防接种,可以减少接种者感染流感的机会或者减轻流感症状。

#### “特效药”奥司他韦能自行服用吗?

因具有抗甲型和乙型流感病毒的作用,很多人将奥司他韦奉为抗流感的“特效药”。

奥司他韦的主要作用是什么?

奥司他韦是一种对甲流和乙流具有抗病毒活性的药物,可抑制病毒从被感染的细胞中释放,减少病毒扩散。

专家指出,奥司他韦对其他类型的感冒病毒无效,如出现感冒症状应及时就医,确诊以后再尽快用药。

能自行服用奥司他韦吗?

奥司他韦有不同的剂型,包括胶囊颗粒以及混悬液,以适应不同年龄段人群,一岁以下婴幼儿仅限使用混悬剂。

奥司他韦是一种处方药,用于预防或治疗甲流时,一定要在医生或药师指导下使用,不建议自行服用。

来源:央视新闻公众号

## 这个化痰高手 简单水煮就能见效

### 清痰“利器”——白萝卜

白萝卜就像冬天里的健康“百宝箱”,它性凉,味甘、辛,入脾、胃、肺经,具有清化痰热、消积导滞、下气宽中的功效。

不论是对于痰热咳嗽、食积腹胀、呕吐反酸,都能解决。

#### ● 顺气健脾

在冬季,大家吃得多、动得少,除了经常容易吃撑,还会胀气,这时候,白萝卜的作用就凸显了。

它含有的挥发性油和芥子油,有天然的顺气作用,可以促进胃液分泌,帮助胃肠更好地蠕动有助排气。

吃得太多、太油腻的时候,来一碗白萝卜汤,肠胃一下就通了!

那么,白萝卜的这个功效,和痰有什么关系呢?

中医学上讲,“脾为生痰之源,肺为贮痰之器”。因为脾虚生出的痰,在运化水谷精微的时候会一同输送到肺上,会存留在肺脏,变成痰。

所以,想治痰,从脾胃入手,很有意义。当脾虚得缓,脾不生痰了,嗓中自然就清亮了。

#### ● 清肺化痰

除了健脾,白萝卜还能养肺。

冬天干燥,总有人嗓子里像“带了沙子”,甚至咳嗽得停不下来。中医说它“辛凉能润燥”,尤其对肺热引起的咳嗽、痰多特别管用。

#### ● 强体质

白萝卜富含维生素C、芥子油等多种营养成分,它们不仅能够提升人体的抗病能力,还能让血管更健康,对于冬季的呼吸道传染病、心脑血管病,都能很好预防。

### 白萝卜怎么吃才化痰?

#### ● 萝卜冰糖羹

材料:白萝卜150克,冰糖20克。

做法:将白萝卜洗净,切片,同冰糖入锅内,加适量水,煮为稠羹食用。

功效:润肺化痰、下气宽中,用于咳嗽痰多、痰中带血、胸满喘息。

冰糖有止咳、化痰涎的作用,适用于肺燥咳嗽或痰中带血者。也可用饴糖代替冰糖,对顿咳不止、胸满喘息者同样有效。

此方适合痰热咳嗽、痰中带血、气逆喘满者常食。

#### ● 白萝卜陈皮饮

做法:陈皮一片、白萝卜少许、雪梨几块,一起炖,文火大概20~30分钟即可。

白萝卜和陈皮煮水喝,熟的白萝卜能够下气和胃,补脾运食;陈皮则能够理气健脾和燥湿,两者搭配能够益气健脾、止咳化痰。也可以在两者基础上加几块雪梨来润燥。

如果感冒后咳嗽有痰总不好,或者咳嗽到了后期老不断尾,就比较适合用白萝卜陈皮煮水喝。

### 小贴士

如果您觉得上述的方子比较麻烦,可以直接取白萝卜一根,切成丁,熬水,每天早、中、晚各喝上半碗萝卜水,坚持几天,也有效果。

来源:养生中国