

秋冬季节流感高发,如何区分新冠肺炎、普通感冒和流感

本报记者 常昊

12月4日,家住昌吉市电力社区的熊先生出现了头疼、咽痛、发热等症状,此时生病,他难免会有担忧。于是,向社区报备后,熊先生赶到了医院就诊,经检验熊先生核酸结果为阴性,最终确诊为流感。随着天气逐渐变冷,好多小伙伴出现了和熊先生类似的流鼻涕、打喷嚏、咽痛等症状,是普通感冒?流感?还是担心感染了新冠肺炎?

那么普通感冒、流感、新冠肺炎究竟怎么区分呢?昌吉市人民医院呼吸与危重症医学科黄丹丹医生就和大家一起聊一聊:普通感冒、流行性感冒和新冠肺炎有哪些不一样。

首先,从病原上来看。普通感冒通常由细菌感染或常见的上呼吸道感染病毒感染导致,如鼻病毒、腺病毒等;流感是由流感病毒感染导致的;而新冠肺炎则是由新型冠状病毒感染导致的。第二,从传染性来看。普通感冒理论上讲没有传染性,但当自身免疫力下降时或与感冒的人群有频繁密切接触的时候,容易出现交叉感染。而流感和新冠肺炎都具有传染性,而且新冠肺炎的传染性明显高于流感。第三,从感染部位来看。普通感冒一般在上呼吸道、鼻部、咽喉部感染,一般不会导致肺炎。“流感大部分也在上呼吸道,极个别有基础病的老年人,可能会累及到肺脏。而新冠病毒可导致肺炎,新冠病毒感染以后可以诱发一系列基础病的加重,所以千万不能忽视。”黄丹

丹说。第四,从发生季节来看。感冒没有季节性,一年四季都可以发生,流感主要是春季、秋冬季为主,新冠肺炎一年四季都可以发生,但是秋冬季将是高发季节。第五,从临床表现上看。感冒比较轻,一般有上呼吸道的一些症状,比如流鼻涕、鼻塞,个别的患者会出现低热,很少有高热的。而流感常常是有全身的症状,头疼、发热、咽喉痛、全身肌肉关节酸痛等等。新冠病毒感染后可出现发热、干咳、乏力、嗅味觉减退、鼻塞、流涕、咽痛、结膜炎、肌痛和腹泻这10大症状,感染新冠病毒后,还可能诱发基础病的加重。第六,治疗方面。普通感冒不需治疗,属于自限型疾病,一般3-5天就好了。流感可以通过抗病毒治疗减轻症状,减少并发症的发生。

在采访中,黄丹丹医生多次提醒广大市民:“疫情之下,这3种疾病有类似的地方,但是有很大的不同,一旦出现发热等症状一定到医院检查,甄别排查是新冠还是流感。”

进入冬季之后是流感的高发季节,普通公众应该如何做好自我防护以防感染?黄丹丹介绍,预防传染病最有效、最经济的方式就是接种疫苗。除此之外,主要的预防措施包括以下几个方面:

1、养成良好的个人卫生习惯。咳嗽或打喷嚏时用纸巾掩住口鼻,勤洗手,不用脏手触摸口、眼、鼻,不随地吐痰。

2、少去公共场所。公共场所人员多,流动量大,人员组成复杂,一旦有病毒携带者,很容易造成人

与人之间的传播,尤其是人员密集、空气流动性差的公共场所。

3、经常开窗通风。室内环境密闭,容易造成病菌滋生繁殖,增加人体感染疾病的风险,勤开窗通风可有效减少室内致病微生物和其他污染物的含量,阳光中的紫外线还有杀菌作用。因此,每天早中晚均应开窗通风,每次通风不低于15分钟。

4、保持居室清洁。居室门把手、遥控器、手机、电话座机、马桶圈、儿童玩具等是家人经常共用的物品,被病菌污染后这些物品就成为疾病传播的重要载体和媒介,为了家人健康,应经常用干净的湿毛巾或湿纸巾擦拭清洗,必要时可使用家用消毒剂擦拭。

5、外出佩戴口罩。外出前往公共场所、就医和乘坐公共交通工具时,应正确佩戴一次性医用口罩,注意经常更换口罩。

6、养成健康生活方式。合理膳食,不暴饮暴食,食用肉类和蛋类要煮熟、煮透。不吸烟,少喝酒,不酗酒。劳逸结合,不熬夜,生活有规律。适当锻炼,吃动平衡。

7、增强免疫力。健康的生活方式是增强身体素质、提高身体抵抗力的重要保证。日常生活中,要保持充足的睡眠、充分的营养和适量的体育锻炼。

8、做好健康监测。尽可能避免与有呼吸道疾病症状的人密切接触。自觉发热时要主动测量体温。发现家人有发热、干咳、乏力等疑似症状时,请及时就医。

成为大白,我们就长大了

——昌吉职业技术学院学生战“疫”故事

本报记者 常昊

近日,昌吉职业技术学院收到了一封来自乌鲁木齐市米东区中医医院的感谢信,信上说:“2022年8月10日,因我院大量医务人员外派投入到疫情防控一线工作中,在我院科室医务人员严重不足的情况下,贵学院学生郭自豪、韩芳明、乔亚茹、于建华等,响应号召,主动投入工作。缓解了院医护人员不足的状况。感谢同学们辛勤的付出……”

对于医学分院2020级口腔医学技术班学生谢云飞而言,每天穿上防护服成为“大白”的那一刻,强烈的使命感油然而生。谢云飞每天都给患者定时测体温、测抗原、按需发药、接送患者、处理突发状况……这些看似简单的事情,谢云飞一点儿都不敢马虎。谢云飞说:“我当方舱的监督员,我就要承担责任,不能给在一线战斗的医务人员拖后腿!”

医学分院2021级高职三校护理一班学生丁梦香主要负责核酸采集以及信息录入的工作。“核酸采集和信息录入工作需要细心,稍有不慎可能会导致身份信息录入错误。”为了保证核酸检测的效率和准确性,每次核酸检测前,丁梦香都会提前半小时来到核酸点,做好当日核酸采集前的准备工作。入秋后气温骤降,戴着手套的手喷满消毒水,刺骨的寒冷使丁梦香冻的不断搓手活动筋骨来取暖。

当学生们穿上防护服,变身“大白”,信息登记、站点值守、消毒杀菌、测体温、核酸采集……在乌鲁木齐市、昌吉州、和田地区、喀什地区等地都有昌吉职业技术学院医学分院学生们忙碌的身影。当疫情来袭,他们主动请战参与抗疫工作,用实际行动践行“健康所系 性命相托”的神圣使命与责任担当。用青春的身影筑起了一道抗疫攻坚的青春防线。

昌吉职业技术学院医学分院金卫萍老师自豪地说:“学校先后有2000多名学生奔赴抗疫一线,抗疫战场是医学生们特殊的课堂,作为新一代医学接班人,学生们主动担当起了青春使命,他们是学校的自豪。”

新医大一附院昌吉分院开展“心梗救治日”活动

本报讯 记者常昊、通讯员马晓蕊报道:11月20日,是全国心梗救治日。当天,新医大一附院昌吉分院开展了主题为“心梗救治日”的系列活动。

新医大一附院昌吉分院胸痛中心办公室主任郭惠荣、心血管内科主任宋长、急诊医学科主任顾俊文、心血管内科骨干医师迪力夏提、心血管内科护士长柯玉涵,分别围绕“急性心肌梗死规范化的救治流程”“急性心肌梗死”“急性心肌梗死的预防及健康生活方式”等内容进行了科普讲座。急诊医学科主任还组织医护人员开展了心肺复苏技能培训,正确有效地进行心肺复苏、人工呼吸等。

心血管内科主任李新伟、心血管内科护士长柯玉涵通过“腾讯会议”平台,以通俗易懂的语言详细讲解了心肌梗死的预防、症状以及救治注意事项,让群众能够更直观地认识急性心梗,提高广大群众对急性心肌梗死的早识别和早就诊意识。心血管内科和心血管内科的医护人员还通过微信群社群组织开展了线上义诊活动。参与受众患者100余人。

昌吉市北京南路街道昌建社区推进老年人新冠疫苗接种

本报讯 记者常昊报道:连日来,昌吉市北京南路街道昌建社区的工作人员通过社区干部、包楼干部、网格成员三级联动,针对辖区60岁及以上人群,通过微信群发、电话访问、入户走访等形式,将疫苗接种政策、疫苗的安全性、可靠性以及接种的必要性进行详细介绍,提高居民群众的防疫意识,引导符合条件的老年人安全有序推进疫苗接种,做到“应接尽接、不漏一人”。

“为进一步加大辖区60岁及以上老人接种疫苗工作推进力度,我们对接种的目标人群进行了摸底,建立了详细台账,每日进行数据更新。”昌吉市北京南路街道昌建社区书记周国林介绍说,针对辖区独居老人、行动不便的老人,我们还安排了亲情服务车点对点接送,社区工作人员全程陪同协助接种,不仅让疫苗接种有速度更有温度。

奇台县中医医院推出防疫预防方和抗疫推荐方

本报讯 记者常昊、通讯员张震报道:12月13日,奇台县中医医院推出防疫预防方和抗疫推荐方。

中医药作为中华文明的瑰宝,在疫情防控中发挥着重要作用,新冠肺炎中药预防汤剂不仅能提高人体免疫力,还能有效预防新冠肺炎、流行性感冒等疾病。随着疫情防控措施的优化调整,奇台县中医医院依托自身中

医药特色优势,组建专家团队,参照国家卫健委和国家中医药管理局《新型冠状病毒肺炎诊疗方案(试行第九版)》,根据当前的疫情形势和新疆秋冬季节气候特点和地域特点,结合医院以往流感防治经验,研发推出普通人群适用的风寒感冒颗粒(汤)、银翘解毒颗粒(汤)、宣肺止咳颗粒(汤)、益气清瘟颗粒(汤)、藿香正气颗粒(汤),自治区一号方剂

(预防)等中药方剂,通过服用汤剂,益气固本,清热解毒,提高人体免疫力,减少发病几率。

据奇台县中医医院副院长张世杰介绍,流行病预防最关键是要提升人体正气,益气固本,阻邪于外。此次该院推出的防疫预防方剂,采用中医扶正祛邪、健脾化湿的方法,调整人体内环境,提高机体免疫力。

“黄芪、防风、白术等,具有益气固本、疏风解表、化湿解毒的功效,适用新冠肺炎及流感的预防。治疗方剂则由金银花、连翘、厚朴等组成,具有清热解毒、化湿解毒、利咽止咳的功效,适用于已经感染新冠肺炎及感染了流感,有咽痛、低热、咳嗽等症状的人群。”张世杰说。

“下一步奇台县中医医院将根据疫情防控实际需求,持续做好中医药综合防治工作,通过防疫汤饮帮助市民提高体质、防患未然,全力守护人民群众的生命健康。”张世杰还提醒广大市民,该中药方在疫情防控方面主要保护易感人群,除了婴幼儿外,大多数人都可以预防使用。考虑到个体差异,广大群众如需服用防疫汤饮,最好先至医院门诊医师处咨询开方。



奇台县中医医院药剂师正在为患者配制治疗中药方剂。

图片由奇台县中医医院提供