

# 48小时黄金期莫错过 治疗甲流切记要“快”

据中国疾控中心最新数据,近期流感病毒阳性率持续上升,其中99%以上为甲流。感染甲流,抗流感药物奥司他韦、玛巴洛沙韦应该怎么服用?如何做好预防?笔者就此采访了北京大学人民医院呼吸与危重症医学科主任医师马艳良、药学部主管药师陈月,给读者答疑解惑。



养成良好的卫生习惯,能够有效预防甲流。(CFP)

## 抓住治疗黄金期

针对甲流有很好的治疗办法,但要尽早用药,出现症状到用药的时间间隔越短,药物起效时间就越快。临幊上常说,要“抓住48小时治疗黄金期”。

目前,专门针对流感病毒的特效药物就是奥司他韦和玛巴洛沙韦,能够快速起效阻止病毒复制,迅速缓解症状。治疗过程中,除了抗病毒药物,还可以选择解热镇痛药缓解发热、全身酸痛等不适,加上清热解毒的中成药,可以尽快远离甲流的侵扰。

## 合理用药有讲究

奥司他韦适用于成人和1岁及1岁以上儿童的甲型和乙型流感治疗。建议48小时内服用,成人和13岁以上青少年口服每次75毫克,一天两次,连用5天;1—12岁的儿童,建议按照体重剂量表来服用。

玛巴洛沙韦适用于健康的成

人和5岁及以上儿童单纯性甲型和乙型流感患者,或者存在流感相关并发症高风险的成人和12岁以上儿童流感患者。建议发病后48小时内服用,体重在40—80公斤的患者,一次用药40毫克。体重大于80公斤的患者,剂量加倍,一次服用80毫克。

两种药都可能引发胃肠道反应,如恶心呕吐,在治疗前两天出现,可以自行缓解。对一些胃功能不好的患者,可以采用饭中服药。此外,玛巴洛沙韦要避免与乳制品、强化钙的饮品、部分含高价阳离子的泻药、抗酸剂(非抑酸剂),以及含钙、铁、镁、硒、铝或锌的口服补充剂同时服用,这可能会导致药物吸收减少,影响疗效。建议分开服用,间隔1小时以上。

此外,对奥司他韦制剂过敏的人群应禁用。妊娠期和哺乳期女性用药要遵医嘱,权衡利弊之后再决定是否能用。奥司他韦颗粒对正处于生长发育阶段、身体器官尚未完全发育成熟的1岁及

以下婴儿,服用不宜超过五天。对于玛巴洛沙韦过敏的患者应禁用。妊娠期女性避免使用,因为对其潜在风险尚未可知。哺乳期女性服用时应停止哺乳。

## 科学预防不焦虑

勤洗手、戴口罩,减少去人多密集场所,尤其是商场、电影院等相对密闭空间,避免接触传染源;增强自身抵抗力,均衡饮食、充足睡眠、适量运动;每天定时开窗通风,通风时间不少于30分钟。

接种流感疫苗是预防甲流最有效的手段之一。尤其对于老年人、儿童、孕妇、慢性病患者等高危人群及其家人。

最后,提醒大家不要焦虑,流感是一个自限性疾病,对大多数免疫功能正常的患者来说,是可以自愈的。对于轻症或者不属于高危人群的,可以选择在家休息,对症处理。如果是疾病进展比较快又属于重症流感的高危人群,则要及时就医。(胡颖 钟艳宇)

## 儿童口腔健康小知识

# 长出第一颗乳牙就要刷牙

口腔健康对儿童至关重要,它不仅关乎孩子的饮食健康、语言发育,还会影响孩子的心理健康。因此,广大家长应了解和掌握儿童口腔知识,做好孩子口腔健康的第一责任人。

## 儿童口腔常见问题

**龋齿** 龋齿是儿童常见的口腔问题之一,主要是由于不良的口腔卫生习惯、高糖饮食和刷牙不规范等原因引起。龋齿不仅会导致疼痛和感染,严重时甚至造成恒牙发育不良。预防龋齿的关键在于养成良好的饮食习惯和口腔卫生,如早晚刷牙、饭后漱口,并减少高糖食物和碳酸类饮料的摄入。

**牙龈炎** 牙龈炎是由于不注意口腔卫生、长期口呼吸等原因引起的牙龈炎症,症状包括牙龈红肿、牙

龈出血等。预防牙龈炎需要合理刷牙、使用牙线清洁牙缝,并避免长期口呼吸。

**错合畸形** 错合畸形包括牙齿不齐、地包天等,可能由不良习惯(咬手指、咬唇等)、遗传等因素引起。错合畸形不仅影响美观,还会影响孩子的咀嚼功能和自信心,需及早就医。

## 儿童口腔保健措施

从长出第一颗乳牙开始,家长就应帮助孩子刷牙。选用适合儿童的软毛牙刷和低氟牙膏,确保清洁到牙齿的各个方面。对于3岁以上的孩子,家长应逐渐教会其独立刷牙。可采用圆弧刷牙法和水平颤动拂刷法,每次刷牙时间至少两分钟。

控制孩子摄入过量的高糖食物,能有效预防龋齿。家长应鼓励孩子

多吃蔬菜、水果等富含膳食纤维的食物,不仅有助于清洁牙齿和牙龈,还能提供牙齿发育必需的营养素。

每6个月进行口腔检查。如发现牙齿发黑、牙龈红肿等异常情况,应及时就医。

儿童常见的不良口腔习惯,如咬手指、咬唇、吐舌等,不仅会影响牙齿的正常生长发育,还会导致错合畸形等问题,应予以及时纠正。

儿童牙刷应选择软毛、刷头大小合适的款式;牙膏应选择儿童专用的低氟牙膏,并根据年龄选择合适的用量。(刘晓璐)



高位嫁接 强强联合

## 陈民藩国医大师传承工作室落地市中医院

1月12日上午,陈民藩国医大师传承工作室签约揭牌仪式在泉州市中医院举行。这是继半个月前上海交通大学医学院附属仁济医院骨科刘祖德教授名医工作室落地市中医院后,该院再次高位嫁接专科医疗资源落地泉州。

陈民藩教授是第四届国医大师、福建中医药大学附属人民医院的杰出代表,他不仅是中医肛肠学科的奠基人之一,更是中医药传承与创新的典范。从医从教六十余年,陈教授以精湛的医术、高尚的医德和深厚的学术造诣,赢得广大患者的信赖和同行的尊敬。他创立的陈氏肛肠学派,为中医肛肠学科的发展作出不可磨灭的贡献。

泉州市中医院党委书记王建芳表示,陈民藩国医大师传承工作室的成立,不仅是对陈教授学术思想和临床经验的传承与发扬,也是对我市中医药事业发展的有力推动。相信通过这一平台的搭建,将有更多中医药人才得到培养和锻炼,更多的中医药科研成果得以转化和应用,从而为泉州人民群众的健康福祉作出更大的贡献。

“此次陈民藩国医大师传承工作室落户泉州市中医院是一次强强联合,将推进两家医院肛肠专科的高质量发展。”陈民藩国医大师团队负责人石荣教授在致辞中介绍,福建中医药大学附属人民医院肛肠学科和泉州市中医院的肛肠学科之前已经有几代人的友谊与合作。

当天,签约双方人员还集体参观了泉州王氏中医痔科非遗馆及流派工作室。(黄文彬)

## 家庭自测血压 学好“四定”

通常来说,大多数高血压患者没有明显症状,只有少部分高血压患者会有以下症状:头昏、头痛、失眠、耳鸣、胸闷、心悸、肢体无力或麻痹、夜尿增多或尿带泡沫等。所以,要知晓自己的血压水平,必须通过测量血压的方式。对此,专家推荐优先在家自测。通过“四定”来教您正确的测量方式和方法。

**定血压计** 专家建议选择电子上臂式血压计,简单、方便、环保。不过,很多人担心自己的电子血压计不精准,这里有一个简单的办法验证:电子血压计与水银柱血压计作比较,分别测量3次,结果取平均值,两者结果的数值相差不超过7mmHg,则表明电子血压仪可继续使用。

**定时间** 测量血压建议相对固定时间。清晨血压控制在<135/85mmHg以下,意味着24小时血压得到严格控制。在服降压药后2小时测,则能判断药物的疗效;睡前测一次,可以看看血压波动的情况。

**定胳膊** 左臂、右臂均可。建议初次测量时,两只胳膊都测一下,选择数值较高的一侧,再次测量时均以此臂为准。

**定体位** 建议选择有靠背的椅子坐下,捆绑电子血压计袖带的上臂与心脏要在同一个水平线上。双腿下垂,双脚自然放平。

## 【注意事项】

测量血压前20分钟,不运动和不抽烟。记得排尿后才去测量,憋尿会让血压升高。同时,把袖带中的空气排尽,再把电子血压计的袖带戴在手臂上。(斯利利)