

本周流感分级达到黄色预警水平

老人、儿童和有基础疾病人群应做好防护

天津市疾病预防控制中心发布流感分级预警周报,目前流感流行分级为Ⅲ级,处于流感流行期。本市当前ILI%为6.65%,高于基线(4.40%),监测到流感病毒以甲型H3N2为主,其次为甲型H1N1。多病原监测显示流感样病例中排名前三位的是流感病毒、鼻病毒、呼吸道合胞病毒。11月17日至11月23日流感活动水平较高,达到黄色预警水平,较易发生流感病毒感染。

起病48小时内服用流感特效药最管用

从本周开始,津城各大医院的内科和呼吸科病人明显增多,甚至一些医院的采血科前也排起了长队。“从我们医院最近接诊的病例分析,儿科的病人先增多,同时老年人的病例数量也在增加,预计在一两周之后成人数量会开始增多。”天津市中西医结合医院(天津市南开医院)感染性疾病科(呼吸二科)主任徐桐柏在接受记者采访时表示,流感每隔几年都将出现一次小流行,再过几年可能将出现一次大流行。流感的传染通常从儿童开始,因为儿童的防护意识较差,并且学校容易聚集。病毒通常从儿童开始,在幼儿园和学校传播之后,再传染给家里的人。老人通常体弱、易被感染,病毒可能通过飞沫传播传染给老人,基本在一米距离之内或者密切接触都会传播。

年轻人和免疫力正常的人,得了流感之后,通常会在一周之内痊愈,只需要多喝水、多休息,服用对症药物,产生抗体之后基本能够自愈。需要关注的是老弱病残孕等高风险人群,他们容易出现重症。最常见的是病毒性肺炎,甚至可能引发心肌炎。另外,患有淋巴结炎、甲状腺炎、肾炎、脑膜炎等疾病的患者也容易产生并发症,进而转变为重症。

“对于流感,我们现在有快检试剂盒,可以在家中使用,也可以在医院使用,采用鼻咽拭子测试抗原或者PCR,能够很快检测出结果。”徐桐柏主任表示,对于老人、儿童和有基础疾病的人群,如果得了流感,应在医生的指导下尽早使用抗病毒药物,黄金使用时间是在起病48小时以内,常用药物有奥司他韦(全年龄段均可使

用)和玛巴洛沙韦(我国建议5岁以上使用),早期使用抗病毒药物能够显著降低流感重症及死亡风险。

天津市儿童医院有关专家表示,5岁以下儿童,尤其是2岁以下儿童,患流感后易发展为重症病例,一旦罹患流感或密切接触了流感患者(尤其是家庭成员及学校同学和幼儿园同伴),必须重视,及时就医。儿童重症流感病例主要表现为肺炎(流感病毒性肺炎、流感后继发细菌性肺炎、病毒和细菌等病原微生物混合感染性肺炎)及坏死性脑炎(脑病),严重者可危及生命。其他重症合并症还包括急性呼吸窘迫综合征、脓毒症(甚至休克)、弥漫性血管内凝血、心血管系统和泌尿系统等呼吸系统以外多种并发症,严重者甚至会有生命危险。

专家:及时就医 避免带病上班上学

市疾控中心传染病预防控制所有关专家表示,家人一旦出现发热、咳嗽等呼吸道症状,应居家休息,避免带病上班、上学,并及时就医。

得了流感会有哪些症状?

流感感染主要以发热、头痛、肌痛和全身不适起病,体温可达39—40℃,常有咽喉痛、干咳,可有鼻塞、流涕、食欲减退等全身症状。儿童的发热程度通常高于成人。发病3—5天后发热逐渐消退,全身症状好转,大多数在1周内可恢复,少数患者的咳嗽、疲劳和乏力症状可能

会持续更长时间。

日常生活中如何预防流感?

1. 接种疫苗。接种流感疫苗是预防流感最经济有效的方法。
2. 保持个人卫生。勤洗手、常通风、注意咳嗽礼仪。
3. 科学佩戴口罩。在流感高发期,科学佩戴口罩可以有效降低感染流感的风险。
4. 增强免疫力。保持充足睡眠、合理膳食、适当运动,增强体质、提高抗病能力。
5. 注意保暖,及时增减衣物。

6. 在流感高发期,尽量避免前往人群密集且通风不良的公共场所。确需前往,建议科学佩戴口罩,做好个人防护。

家中有流感患者怎么办?

流感患者在医生指导下用药治疗,充分休息、均衡营养,多喝水,吃易消化的食物。有条件的家庭,应做好患者与家庭成员之间的隔离;如不能隔离,应佩戴口罩做好防护。此外,人们应注意环境卫生,室内定时开窗通风。

记者 李梅旭 见习记者 李文博



作为河东区2025年20项民心工程之一,河东区中小学操场维修改造工程日前全面竣工,涉及8所中小学。图为改造完成的第三十二中学(初中部)操场。
记者 周伟 摄

弱冷空气今夜到 明日气温小幅下降

近日的寒潮带来大幅降温,昨日早间市区最低气温降至-1.3℃,寒意明显,15时才回升至9.4℃。今日晴间多云,最高气温13℃,最低气温3℃,体感温度最高13℃,最低1℃。今日夜间到明日白天,

受弱冷空气影响,有北风3—4级,气温小幅下降,明日最高气温为10℃。

昨日的补充冷空气过后,本市天气逐渐走上升温轨道,预计本周天气都将以晴到多云为主,风力不

大,最高气温在10℃—13℃。

周日夜间到下周一将有偏北风4—5级,市区最高气温将再度下降至9℃,风寒效应明显,市民还需注意保暖,谨防感冒。

记者 王婷



荧屏早知道

电视剧

■ 天津卫视

19:30 为了一句话(3—4)

埋伏在馒头铺的铁牛他们被罗五发现了,罗五赶紧逃跑了。知道人没被抓住也没看清长相,韩县长就让人继续盯着馒头铺,并控制好吴香香引罗五上钩。杨家庄的汪梦溪老师被请去延津当科长,原来的科长要去新学学校当校长,就推荐这位老同学去顶替他的位置,范村长包了老杨的豆腐大摆宴席为汪老师送行,老杨不明白,明明老范跟汪老师的关系并不好,看到汪老师当官了为何如此巴结。

专题

■ 天津卫视

22:00 爱情保卫战

张先生和郭女士结婚十年了,郭女士觉得自己的婆婆“总是看不起我,我的爱人也从来不和我站在一个战线”。张先生则觉得妻子“太小心眼,过于斤斤计较”。郭女士希望丈夫能多关心自己,站在自己的角度想问题,张先生则希望郭女士能多体谅自己的母亲,老人家年纪大了需要更多的温暖。

电视节目表

■ 天津卫视

19:30 剧场:为了一句话

22:00 爱情保卫战

■ 新闻频道

18:30 天津新闻

18:57 都市报道60分

■ 文艺频道

19:35 多彩剧场:我哥我嫂

21:40 模唱大师秀

■ 影视频道

17:30 傍晚剧场:油菜花香

19:00 强档剧场:战火中的兄弟

■ 都市频道

18:20 津津有味

20:55 都市生活剧场:多大点事儿

■ 体育频道

18:00 旗开得胜

18:55 直播:逐梦湾区 津彩全运(晚间版)

■ 教育频道

19:20 法眼大律师

20:10 百医百顺

(节目如有变动 以当天播出为准)

明日演艺

★剧目:中国乐器经典名曲音乐会

明日 19:30 天津音乐厅

★剧目:相声专场

明日 19:30 名流茶馆

★剧目:相声专场

明日 19:30 谦祥益文苑

★剧目:相声专场

明日 19:30 天津市西岸相声剧场

★剧目:相声专场

明日 19:30 民园相声茶馆

★剧目:相声专场

明日 19:30 哏都青年相声剧场

(么家佳)