

如何预防甲流和诺如病毒感染

每年冬春季是甲流、诺如病毒感染等传染病的高发季节，最近一些地方也出现了散发病例。甲流和诺如病毒感染有什么特点？感染后会出现什么症状？如何治疗和预防？国家卫生健康委组织专家进行了解答。

◆ 甲流与普通感冒有何不同

北京大学第一医院感染疾病科主任王贵强分析，第一，病原和病因不一样，甲流属于感染甲型流感病毒，而感冒是由其他一些病毒，比如鼻病毒、腺病毒等病毒感染引起。第二，甲流的症状更重，有发热、高热、全身肌肉酸痛、关节酸痛、头痛等症状，严重的可能导致炎症，甚至出现全身病毒血症，导致基础疾病发作和加重。有一部分人感染甲流后可能会出现继发性感染，比如肺炎、上呼吸道感染性气管炎等。感冒症状总体比较轻，出现低烧、流鼻涕、眼睛干涩、咳嗽、咽喉不舒服等。第三，从治疗方法看，治疗甲流有特异性药物。甲流虽然属于自限性疾病，但早期使用抗病毒药物可以缩短病程，减轻症状，降低重症风险。普通感冒一般对症治疗，多喝水，注意休息就可以了。第四，从预后和并发症来看，甲流危害性较大，如出现肺炎、诱发基础疾病加重、引发心脑血管疾病等，而感冒不会出现并发症。

“治疗甲流主要以对症支持治疗为主。”王贵强说，症状较重的感染者和有基础疾病的老年人，建议使用抗病毒药物，避免病情进一步恶化，导致基础疾病加重等。感染者如果持续高热不退，出现气短、基础疾病加重，要及时就医。

中药鼻腔冲洗法：此法是将煎煮好的中药汤剂通过鼻腔冲洗器冲洗鼻腔，达到滋养鼻黏膜，将鼻腔内分泌物冲出，能有效缓解鼻腔干燥、疼痛。

中药涂擦法：此法通过少许院内制剂紫连膏轻轻涂擦在鼻前庭处，可缓解鼻腔干燥。

◆ 生活中如何预防

大多数干燥性鼻炎是可以预防的，日常生活中注意以下几点：

1. 平时多补充一些维生素 A、维生素 B2、维生素 C，有助于保护鼻黏膜上皮。

2. 戒烟酒，忌食辛辣、燥热之物，多吃蔬菜水果，增加营养，保持大便通畅；注意改善工作环境，如降尘、降温、通风等；加强个人防护，如戴口罩、冲洗鼻腔等。

3. 做好个人防护。不要经常用手挖鼻，易损伤鼻黏膜。正确做法是每天清洗鼻腔，将结痂浸软后取出。

4. 加强体育锻炼。

5. 鼻部穴位按摩。用拇指沿鼻梁上下摩擦鼻翼数次，用食指旋转按摩迎香穴数次，加强鼻部血液流通。

6. 用加湿器等。