

科普同行 KE PU YI QU XING 四川省民族科普服务中心 凉山州科协

# 社区科普 流感正当季, 这些知识须知道

## 1. 流感不是普通感冒

普通感冒是由受凉或鼻病毒、冠状病毒、细菌等病原引起的呼吸道疾病,传染性不强,症状较轻,呈自限性。流感是由流感病毒(甲型和乙型流感病毒)感染引起的急性呼吸道传染病,主要通过其近距离呼吸道飞沫传播,也可以通过口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触传播,在人群聚集的场所易发生聚集性疫情。

## 2. 怎么判断是否得了流感?

流感起病急,大多为自限性,但部分因出现肺炎等并发症可发展至重症流感,少数重症病例病情进展快,可因急性呼吸窘迫综合征(ARDS)或多脏器衰竭而死亡。流感的症状是临床常规诊断和治疗的的主要依据,流感一般表现为急性起病、发热(部分病例可出现高热,达39~40℃)、咳嗽、咽痛、流涕、鼻塞、身体疼痛、寒颤、疲乏、腹泻、呕吐等症状。

## 3. 哪些人容易得流感?

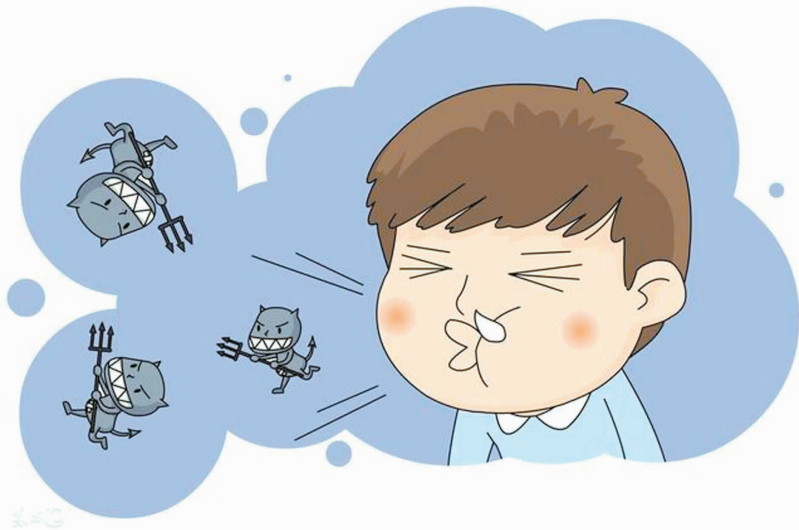
流感对人群普遍易感。重症流感主要发生在老年人、年幼儿童、孕妇或有慢性基础疾病者等高危人群,亦可发生在一般人群。

## 4. 得了流感会怎样?

多数人表现为轻症,可在一周内自愈。部分人群特别是孕妇、儿童、老年人、慢性病患者等高危人群感染流感后可导致并发症,出现严重临床后果甚至死亡,要密切关注重症患者和高危人群的病情变化。

## 5. 每年接种流感疫苗是预防流感的最有效手段

每年接种流感疫苗是预防流感最有效的手段,可以显著降低接种者罹患流感和发生严重并发症的风



险。流感病毒易发生变异,疫苗接种的免疫力会随时间推移逐渐减弱,因此流感疫苗需要每年接种。

## 6. 哪些人需要接种流感疫苗?

原则上,6月龄及以上所有愿意接种流感疫苗并且没有禁忌证的人都可以接种流感疫苗。中国疾控中心推荐6月龄~5岁儿童、60岁及以上老人、慢性病患者、医务人员、6月龄以下婴儿的家庭成员和看护人员、孕妇或准备在流感季节怀孕的女性为优先接种人群。医务人员应推荐公众和患者每年接种流感疫苗,提升流感疫苗接种率。

## 7. 三价和四价疫苗,应该接种哪种?

三价疫苗可预防甲型H1N1、H3N2和乙型流感病毒的一种,四价疫苗增加了一种乙型流感病毒的防护。两类疫苗均可对流感感染起到预防作用,没有优先推荐,可自愿接种任何一种流感疫苗。

## 8. 日常生活中有哪些预防流感的小妙招?

采取日常防护措施也可以有效减少流感的感染和传播:保持良好的呼吸道卫生习惯,咳嗽或打喷嚏时,用纸巾、毛巾等遮住口鼻;勤洗手,尽量避免触摸眼睛、鼻或口;均衡饮食,适量运动,充足休息等;避免近距离接触流感样症状患者,流感流行季

节,尽量避免去人群聚集场所;出现流感样症状后,患者应居家隔离观察,不带病上班、上课,接触家庭成员时戴口罩,减少疾病传播;流感样症状患者去医院就诊时,患者及陪护人员要戴口罩,避免交叉感染。

## 9. 流感可以通过药物预防吗?

没有接种疫苗或接种疫苗后尚

## 10. 流感的治疗方法

一般患者在出现症状后,建议居家休息,保持房间通风。充分休息,多饮水,饮食应当易于消化和富有营养。尽量减少与他人接触,以避免传染。治疗重点是缓解如发烧、咳嗽等流感样症状,应密切观察病情变化,一旦出现持续高热、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,应及时就诊。孕妇、儿童、老人以及慢性病患者等流感高危人群感染流感后更容易导致重症,应尽快就医,尽早在医生的指导下使用抗病毒药物,使用抗生素和激素对流感病毒无效。

(中国疾控中心)

## 破除谣言 以示



## 误区一: 看绿色可以缓解眼疲劳

不少人认为,看绿色可以缓解眼疲劳,因而把手机、电脑屏幕等都调成绿色,这样真的可以达到缓解眼部疲劳的目的吗?“青色和绿色对光线的吸收和反射都比较适中,对人体眼睛刺激比较小,所以能够给人带来平静的感觉。”首都医科大学附属北京世纪坛医院眼科主治医师潘雪说。但她强调,绿色并不能从根本上对抗眼疲劳。我们常常强调“看远处的绿色植物”,其实这是因为“远眺”这个动作本身能让眼睛的睫状肌得到休息。单纯地将电脑屏幕换成绿色的或电脑旁摆绿色植物,实际上对缓解眼疲劳是没有根本性作用的。

类似的,市面上推出了不少防蓝光眼镜,据说可以预防蓝色光线对黄斑区造成损伤。那去掉蓝光以

随着电子设备的普及,人们看电脑和手机的时间越来越长,频率越来越高,眼疲劳已成为现代人的一大困扰。为了缓解眼疲劳,蒸汽眼罩、洗眼液、防蓝光眼镜等成了不少人信奉的“护眼神器”。这些号称可以缓解眼部疲劳的方法,真的有效吗?

# 护眼误区多

后,是不是真的让人眼更舒服呢?“有报道称,去掉蓝光以后,可能产生一些心理上的副作用。目前,我们认为,在正常情况下,是没有必要强调去掉蓝光的。至少这一点目前还没有在专业领域形成共识。”上海第二军医大学附属长海医院眼科主任医师彭亚军解释道。

## 误区二: 戴隐形眼镜时使用蒸汽眼罩

蒸汽眼罩相当于局部热敷,能促进眼周周围的血液循环。为了缓解眼部疲劳,不少人在网上采购了蒸汽眼罩。武汉同济医院眼科主任医师李贵刚曾撰文指出,蒸汽眼罩确实可以缓解眼部疲劳。“其原理是空气中的水分与铁粉在眼罩内部发生化学反应,形成发热体,产生肉眼无法看到的40℃左右的蒸汽。蒸汽使眼部组织温度升高并促进眼部血管和睑板腺管道开放,进而加速眼部血液循环和增加泪液分泌,缓解眼部疲劳。”但使用时要注意卫生问题。医生建议在使用蒸汽眼罩前做好眼部、面部清洁,比如及时卸妆。其次,

要控制热敷时间,建议控制在25分钟以内,防止热敷时间过长导致低温烫伤,尤其是老人和儿童更要注意。如出现低温烫伤,先用冷水冲洗至无痛感,再及时就医。

此外,平时经常戴隐形眼镜的人,需要在摘下隐形眼镜后再使用蒸汽眼罩。李贵刚称,因为蒸汽眼罩在使用时温度大约在40℃左右,长时间高温环境下使用会加速隐形眼镜的水分蒸发,甚至变形,给眼球带来损伤。

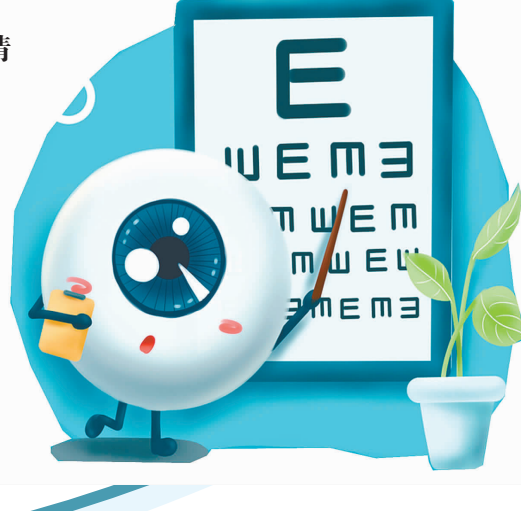
## 误区三: 长期用洗眼液洗眼睛

有些人偏爱使用洗眼液洗眼睛,潘雪表示,“洗眼液的成分基本上为维生素、人工泪液、脂类等的合剂。但每日冲洗结膜囊,并没有必要。”她解释,正常人眼会不断产生泪液,对眼表进行冲刷,并保持眼睛的自我清洁。“长时间的用洗

眼液冲洗眼睛,药物反复刺激,反而会对眼表造成损伤或产生菌群失调。随着洗眼液被清洗下来的“絮状物”,是结膜囊或睫毛根部里正常会有分泌物或脱落的细胞。”

“对于一些特殊人群,比如眼部化妆者、眼睛感染者、角膜接触镜佩戴者等,洗眼液有一定的辅助治疗作用,但也不能替代药品。”潘雪提醒,对于长时间用眼工作的人群,或长期佩戴隐形眼镜的人群,可以适当使用人工泪液。

(据《科技日报》)



# 抗中性粒细胞胞浆抗体阳性 不代表自身免疫出现问题

朱洪学



抗中性粒细胞胞浆抗体(ANCA)是自身抗体指标之一,是检查自身免疫病(即俗话说的“风湿性疾病”)的常用指标之一。分为P-ANCA、C-ANCA两种,对血管炎、Wegener肉芽肿等疾病的诊断特异性较高。ANCA作为一项非常重要的检测项目,对自身免疫性疾病诊断有一定参考意义。如果ANCA呈阳性,不一定代表着出现自身免疫性疾病,风湿免疫科医生会结合患者相关临床症状和实验室、影像学检查等进行诊断及治疗,因此不必过度焦虑担心,遵医嘱治疗或随诊即可。

我们先来了解一下ANCA是什么?首先,要从自身免疫系统说起。正常情况下,我们自身免疫系统只对外来物质如致病菌等产生反应:比如免疫细胞会产生针对其特异性的武器——抗体,抗体与致病菌结合后引发一系列杀伤过程,最后将这个外侵者消灭。当出现免疫系统紊乱时,免疫细胞敌我不分,产生针对自身成分的抗体,故出现了自身免疫性疾病。

## ANCA 检测

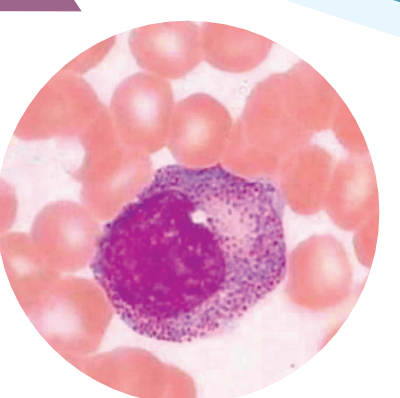
ANCA 是针对身体中的中性粒细胞及单核细胞胞浆成分为靶抗原的抗体。胞浆成分中作为 ANCA 的靶抗原有很多种,以蛋白酶 3 (PR3)、髓过氧化物酶 (MPO) 最常见。根据这些成分所在细胞浆中的位置,可区分为:胞浆型 (C-ANCA) 和核周型 (P-ANCA)。胞浆型 (C-ANCA) 是不均匀分布在整体中性粒细胞胞浆中,主要是 PR3;核周型 (P-ANCA) 是围绕中性粒细胞细胞核周围的平滑带状分布,主要是 MPO。通过间接免疫荧光法检测区分 C-ANCA 与 P-ANCA, 利用酶联免疫吸附试验可见其内含多种抗原成分,如 PR3 和 MPO。

一般情况下,当患者出现肾小球肾炎、多个肺结节、长期鼻窦炎或耳炎、眶后肿块、巩膜炎等临床表现时医生可能会让其检测 ANCA, 以进一步明确病情,辅助诊断。

## ANCA 阳性的意义

ANCA 阳性意味着什么?虽然 C-ANCA 及 P-ANCA 的阳性结果具有一定参考价值。但只检测这两种类型 ANCA, 不能准确区分靶抗原, 故需要结合 PR3-ANCA 及 MPO-ANCA 的检测结果, 才能更准确地诊断。ANCA 阳性可能出现在以下情况:

◎ ANCA 相关性血管炎 (AAV)



肉芽肿性多血管炎 (GPA, 又称魏格纳肉芽肿) 主要是 C-ANCA 和 PR3-ANCA 阳性 (对于疾病诊断敏感性 70%, 如存在肾脏受累 GPA, 则敏感性达 90%)。显微镜下多血管炎 (MPA) (发病初期水平较高, 对于疾病诊断的敏感性 90%)。嗜酸性肉芽肿性多血管炎 (EGPA, 又称 Churg-Strauss 综合征) 主要是 P-ANCA 和 MPO-ANCA 阳性 (ANCA 对于其诊断有一定提示意义, 敏感性仅 40%)。ANCA 通常在 AAV 发病初期水平较高, 如果患者检测结果为阴性, 但临床表现高度怀疑为 AAV, 建议运用其他方法再次复查, 但其检测水平不能提示已诊断患者的疾病治疗效果及缓解情况。

2019年8月6日深夜,资阳市安岳县公安局元坝派出所接到110指令称:2019年8月6日晚上12时左右,一群众在安岳县元坝出场不远的地方公路边附近发现一名女弃婴,身上有一纸条,纸条上写有“本人未婚生育,被男友抛弃,无力抚养子女,希望好心人收养”等字,于是马上报警。接警后派出所立即前往调查,后暂时由捡拾人抚养此弃婴。2019年11月12日

- ◎ 肾血管炎主要是特发性坏死性新月体肾小球肾炎。
- ◎ 结缔组织病 CTD 如 RA、SLE 和肌炎,偶可表现出 ANCA 阳性。
- ◎ 胆囊纤维化、心内膜炎感染、HIV 感染,偶尔会出现 ANCA 阳性。这有特殊的临床意义,因为感染可以出现酷似血管炎的症状。
- ◎ ANCA 经常出现于炎症性肠病 (IBD), 溃疡性结肠炎比克罗恩病常见。其他消化系统疾病,如硬化性胆管炎和自身免疫性肝炎,有报道 ANCA 阳性。ANCA 假阳性反应的重要因素是药物,特别是异烟肼、丙硫氧嘧啶、D-penicillamine、米诺环素可引起高滴度 MPO-ANCA 阳性,相关的血管炎症状可有可无。
- ◎ 无特殊临床表现,单独存在 ANCA 阳性,也可能是假阳性。可以更换检测医院或随访一段时间复查 (因为检测 C-ANCA 及 P-ANCA 的方法为定性检测且主观性,容易导致误诊或漏诊)。

(作者单位:成都市大邑望泉中医医院)

# 达州市反邪教宣传工作创佳绩



邪教协会杨光吉的《认识宗教,团结宗教,依法依策反邪教》、大竹县反邪教协会陈华凯的《从无邪乡镇的创建看基层反邪教组织建设的必要性》3篇文章被评为2019年反邪教理论文章征集活动优秀论文,达州市科协、达川区反邪教协会被评为优秀组织单位。

## 本报讯

近日,省反邪教协会在雅安市名山区举办了2019年干部业务培训班。启动仪式上,省反邪教协会对“四川省2019年防范邪教宣传月活动”优秀组织单位和先进个人、2019年度反邪教理论文章征集活动优秀组织单位及论文作者进行了通报表扬。达州市大竹县委政法委、大竹县科协、达川区三里坪街道关爱之家荣获“四川省2019年防范邪教宣传月活动”优秀组织单位,达川区反邪教协会杨光吉获评先进个人。达川区科协周社清的《抓好反邪教助力乡村振兴之我见》、达川区反

据了解,2019年,在省反邪教协会的指导下,达州市科协系统和反邪教协会坚持将反邪教科普宣传教育工作与“庆祝新中国成立70周年”、“不忘初心、牢记使命”主题教育、科普宣传月等活动紧密结合,广泛开展反邪教宣传。同时围绕反邪教组织建设、队伍建设、宣传工作等方面开展理论研究,在2019年反邪教理论文章征集活动中,全市征集并报送了9篇理论文章,有6篇论文入选四川省反邪教协会《不忘初心 牢记使命 努力开创新时代反邪教工作新局面论文集》。(省反邪教协会供稿)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。