

# 这些知识能救命 甲流高发季家长必看

当前,全国多地进入流感高发期。值得注意的是,病毒传染性最强的甲型流感,儿科已经出现危重症。今年甲流有何特点?感染甲流会有哪些症状?和普通感冒有什么不同?哪些症状表现可能是重症信号?哪类儿童更容易发展成重症?又该如何预防?记者一一梳理出相应解读,这些知识或许能救命。

## 儿科已出现甲流危重症

甲流是由甲型流感病毒感染的急性呼吸道传染病。目前引起流感季节性流行的主要是甲型和乙型流感病毒。甲型流感病毒传染性最强,且全人群易感。除感染人外,还能感染禽类猪、马等多种动物。近日,在郑州大学第一附属医院儿童重症监护病房(PICU),已出现甲流感染相关的危重症病例,甚至需ECMO(体外膜肺氧合)进行高级生命支持治疗。

13岁的高明(化名)在连续十多天出现多饮、多尿和不明原因消瘦后,突然高烧、呼吸急促。送至医院时,其肺部影像已显示大面积变白,也就是医学上说的“白肺”,还能确诊为甲流合并急性呼吸窘迫综合征、脓毒症休克,病情危急,需立即启用EC-MO。经全力救治,该患儿已于今日成功撤机,转危为安。

“这个病例的特殊性在于,甲流是引爆一系列问题的导火索。”郑州大学第一附属医院PICU副主任医师霍玉峰解释,在救治过程中,医生们发现高明患有此前未被察觉的糖尿病,甲流感染诱发了严重的糖尿病酮症酸中毒,同时还合并了金黄色葡萄球菌和肺炎克雷伯菌感染,多种问题叠加导致病情急剧恶化。“虽然整体上甲流重症病例的收治率不算高,但个别病例的复杂性和严重性不容忽

视。”霍玉峰说。

## 今年甲流有何特点

目前,甲型H3N2流感仍处于高发期。河南省儿童医院感染性疾病科主任王芳表示,冬季是呼吸道疾病高发季节,而今年流感的爆发较往年要早,进入10月之后,医院接诊量就一直处于持续攀升状态,其中以甲型H3N2为主,突出特点是上升速度快,重症比率高。

王芳提醒,流感的病毒与病种并不单一,正是因为今年“急”与“重”的特点,建议家长要格外留心孩子的身体状况,包括勤测体温、注意精神状态、留意饮食情况。鉴于呼吸道感染病的传染风险较大,王芳特别提醒家长,带病上课不仅不利于孩子自身恢复,在相对封闭的环境里,也容易传染给别的同学。建议“居家休息,隔离治疗”。

## 感染甲流有哪些症状

感染甲流后多为急性起病。典型症状包括发热(体温常超38℃)、咽痛、头痛、全身肌肉酸痛、乏力等,可伴有畏寒、寒战;部分患者会出现腹泻、呕吐等消化道症状;严重者病情进展迅速,可发展为肺炎、脑炎、心肌炎,诱发多器官衰竭等,甚至危及生命。

与普通感冒相比,甲流在传染性、季节性、症状以及病程等方面存在显著差异。甲流传染性更强,季节性更明显,全身症状明显,常伴有高热、头痛、疲倦乏力等症状。而普通感冒主要是上呼吸道症状明显,如鼻塞、流涕、打喷嚏等,发热程度较轻,病程也相对较短。

## 这些症状可能是重症信号

值得注意的是,这些症状表现可

能是重症信号。相比于成人,儿童得了流感更容易出现高热,伴随恶心呕吐、烦躁不安、精神萎靡等全身症状。因此,孩子感冒发烧,家长除了密切监测体温以外,还需观察伴随症状。一旦出现以下表现,都可能是病情加重的信号。

- 呼吸状态异常  
呼吸声变重、频率加快,尤其危险的是出现“三凹征”——即孩子吸气时锁骨上窝、胸骨上窝或肋骨间隙明显凹陷。这是重度呼吸困难的明确信号,必须立即送医。
- 精神状态异常  
孩子精神萎靡、昏睡不醒,或烦躁不安、难以安抚。如果出现肢体抖动或抽搐,更是危急征兆,需要及时就医。
- 严重呕吐腹泻  
频繁呕吐、腹泻,孩子出现嘴唇干裂、哭时无泪、超过6小时没有小便,这些都是脱水的表现。

- 腿疼、肚子疼  
孩子腿疼、肚子疼,也可能是甲型H3N2流感感染引发的严重反应,同样要引起重视。

## 这五类儿童易发展成重症

切记,五类儿童在得了流感后,更有可能出现重症,需引起重视。

- 有基础病的儿童:患有哮喘、先心病、糖尿病、免疫力低下的孩子;
- 2岁以下婴幼儿:免疫系统尚未发育完善;
- 感染后出现喘息的孩子;
- 超重儿童:体重超标的孩子感染后负担更重;
- 持续高烧超过3天的患儿。  
即便没有上述情况的健康孩子,感染甲型H3N2流感病毒后也有可能发展为重症,需密切观察。

## 儿童流感须谨慎用药

2024年12月发布的《儿童流感诊疗及预防指南》明确我国获批的儿童流感用药有两类四种:神经氨酸酶抑制剂包括奥司他韦、扎那米韦和帕拉米韦,RNA聚合酶抑制剂为玛巴洛沙韦,其他药物儿童禁用。其中,全年龄阶段儿童可用奥司他韦,早产儿也可用;玛巴洛沙韦5岁以上可用;扎那米韦治疗流感时7岁以上可用,预防时5岁以上可用。

一旦发现孩子得了流感,家长也不必过分担心。王芳主任介绍说,对抗流感,常用的药物如奥司他韦,疗效有目共睹;玛巴洛沙韦口服更为方便,一个疗程只用一次就能搞定;对于重症患者,也有帕拉米韦对症下药。

## 预防流感关键做好这几点

重庆市疾病预防控制中心传染病预防控制所呼吸道与新发传染病科副主任医师熊宇表示,接种流感疫苗是预防流感最有效的手段,特别是儿童、老年人、医务人员等重点人群,在无禁忌症的情况下应及时接种流感疫苗。同时,熊宇还给出了以下常见预防措施:

- 注意咳嗽礼仪和手卫生,养成良好卫生习惯。
- 做好家庭、学校及工作场所等室内环境的通风换气。
- 在高发季节,尽量减少去通风条件较差、人群密集的公共场所,如必须前往,建议科学佩戴口罩。
- 减少接触出现呼吸道症状的人,接触时注意个人防护。
- 增强体质,注意营养均衡,提高身体抵抗力,养成健康的生活方式。

据央视、上游新闻、人民日报等

# 六部门发文 2027年形成3个万亿级消费领域

记者26日获悉,工业和信息化部等六部门联合印发《关于增强消费品供需适配性进一步促进消费的实施方案》,提出到2027年,消费品供给结构明显优化,形成3个万亿级消费领域和10个千亿级消费热点,打造一批富有文化内涵、享誉全球的高品质消费品。

方案聚焦以消费升级引领产业升级,以优质供给更好满足多元需求,实现供需更高水平动态平衡。方案还提出,到2030年,供给与消费良性互动、相互促进的高质量发展格局基本形成,消费对经济增长的贡献率稳步提升。

方案从加速新技术新模式创新应用、扩大特色和新型产品供给、精准匹配不同人群需求、培育消费新场景新业态、营造良好发展环境5方面部署了19项重点任务。

拓展增量,明确加快布局新领域新赛道、推广高效响应制造新模式、强化人工智能融合赋能等。如

据新华社

# 发烧就用头孢？奥司他韦48小时后无效？ 重医专家拆解流感用药3大误区

## 康养生活

当前流感病毒进入活跃期,医院呼吸科门诊量激增。奥司他韦48小时后服用无效、头孢能治流感、一发烧就用退烧药——这些常见认知成了“坑”。重庆医科大学附属第二医院呼吸与危重症医学科主任江德鹏教授指出,奥司他韦48小时内使用最佳但高危人群超时效仍可获益,头孢等抗生素对流感无效,发热未超38.5℃可优先物理降温。专家提醒,精准区分感染类型、科学用药是应对关键,特殊人群需加强体征监测。

## 误区1 奥司他韦48小时“过期作废”？ 高危人群仍可获益

“发烧第三天,吃奥司他韦还来得及吗?”在重医附二院呼吸科门诊,32岁的李女士拿着药盒追问医生。她的疑问戳中了很多人的焦虑——奥司他韦的48小时“黄金窗口”是否绝对?

江德鹏教授解释,奥司他韦的核心作用是抑制病毒复制,而流感病毒在感染后48小时内复制最旺盛,此时用药能最快切断病毒扩散链条,通常可缩短1~2天病程,还能让肺炎、心肌炎等并发症风险降低30%以上。这也是临床强调“尽早用药”的原因之一。

但“48小时”并非绝对红线。“对65岁以上老人、5岁以下儿童、孕妇、慢性病患者等高危人群,哪怕超过48小时,只要还有发热、肌肉酸痛等症状,说明病毒还在复制,用药仍能减轻病情、降低重症风险。”江德鹏举例,上周接诊的76岁慢阻肺患者,发病60小时后才用药,最终未发展成重症肺炎。

记者走访多家药店发现,奥司他韦已被摆上显眼位置,部分药店导购会主动推荐。江德鹏警示,奥司他韦是处方药,需医生判断是否适用,“普通感冒吃它没用,还可能引发恶心、呕吐,擅自停药更易导致耐药”。

## 误区2 流感发烧就用头孢？ 抗生素对病毒“无效”

“发烧咳嗽带痰,肯定是有炎症,得用头孢消炎。”不少人把头孢当成“万能消炎药”,流感季更是销量激增。但江德鹏明确否定:“头孢治不了流感,它只杀细菌不杀病

毒。”  
流感由甲型、乙型流感病毒引起,而头孢类药物属于抗生素,针对的是细菌感染。江德鹏举例,若流感患者未合并细菌感染,服用头孢不仅缓解不了头痛、发烧等症状,还会破坏肠道菌群平衡,可能导致腹泻、过敏,长期滥用更会产生耐药性,“以后真的细菌感染,头孢可能就不管用了”。

那什么时候能用头孢?江德鹏强调,必须有明确的细菌感染征,比如持续高烧超3天不退、咳出黄绿色脓痰,或血常规显示白细胞、中性粒细胞比例明显升高。“临床上约30%的流感患者会合并细菌感染,这时候才需要在医生指导下使用抗生素。”

他还补充,支原体、衣原体感染也不适用头孢,需用阿奇霉素等特定药物,“盲目用药只会延误病情”。

据新重庆-重庆日报

# 发烧就用头孢？奥司他韦48小时后无效？ 重医专家拆解流感用药3大误区

## 康养生活

当前流感病毒进入活跃期,医院呼吸科门诊量激增。奥司他韦48小时后服用无效、头孢能治流感、一发烧就用退烧药——这些常见认知成了“坑”。重庆医科大学附属第二医院呼吸与危重症医学科主任江德鹏教授指出,奥司他韦48小时内使用最佳但高危人群超时效仍可获益,头孢等抗生素对流感无效,发热未超38.5℃可优先物理降温。专家提醒,精准区分感染类型、科学用药是应对关键,特殊人群需加强体征监测。

## 误区1 奥司他韦48小时“过期作废”？ 高危人群仍可获益

“发烧第三天,吃奥司他韦还来得及吗?”在重医附二院呼吸科门诊,32岁的李女士拿着药盒追问医生。她的疑问戳中了很多人的焦虑——奥司他韦的48小时“黄金窗口”是否绝对?

江德鹏教授解释,奥司他韦的核心作用是抑制病毒复制,而流感病毒在感染后48小时内复制最旺盛,此时用药能最快切断病毒扩散链条,通常可缩短1~2天病程,还能让肺炎、心肌炎等并发症风险降低30%以上。这也是临床强调“尽早用药”的原因之一。

但“48小时”并非绝对红线。“对65岁以上老人、5岁以下儿童、孕妇、慢性病患者等高危人群,哪怕超过48小时,只要还有发热、肌肉酸痛等症状,说明病毒还在复制,用药仍能减轻病情、降低重症风险。”江德鹏举例,上周接诊的76岁慢阻肺患者,发病60小时后才用药,最终未发展成重症肺炎。

记者走访多家药店发现,奥司他韦已被摆上显眼位置,部分药店导购会主动推荐。江德鹏警示,奥司他韦是处方药,需医生判断是否适用,“普通感冒吃它没用,还可能引发恶心、呕吐,擅自停药更易导致耐药”。

此外,特殊人群更要“区别对待”。儿童重点看精神状态,“就算烧到38.5℃,只要玩得好、吃得下,可先观察”;老年人则要密切监测氧饱和度、心率等,“一旦氧饱和度低于93%,或呼吸急促、意识模糊,不管体温多少,都要立即就医”。

江德鹏最后强调,流感季预防是关键,建议重点人群接种流感疫苗,日常勤洗手、戴口罩、少去人群密集场所。“出现症状及时就医,查个血常规分清是病毒感染还是细菌感染,才能精准用药。”(李珩)

据新重庆-重庆日报

# 重庆将出台全国首部火锅产业地方法规 该法规将破解重庆火锅“成长的烦恼”,助力打造“世界火锅之都”

重庆火锅是一张飘香世界的美食名片,如何为该产业保驾护航?

昨日,重庆市六届人大常委会第十九次会议首次听取市政府关于《重庆市火锅产业发展条例(草案)》的说明。未来该条例出台,将成为全国首部专门促进火锅产业发展的地方性法规,是重庆打造“世界火锅之都”的题中之义。

立法动因源于重庆火锅产业的巨大潜力与现实挑战。数据显示,2024年,重庆火锅产业展现出较强市场活力:全市火锅相关企业约1.89万家、门店3.96万家,全年火锅消费收入高达824.36亿元,带动火锅食材规

上企业实现工业总产值309.5亿元,全产业链实现产值3411.73亿元。成为连接一二三产业、拉动内需、促进就业的重要力量。

然而,当年火锅全产业链产值已达64786.24亿元,重庆占比为5.27%,这表明重庆火锅产业在产业规模、龙头企业实力、供应链水平等方面仍有较大提升空间。目前,重庆高度重视火锅产业发展,已将火锅食材产业列为“33618”现代制造业集群体系中食品及农产品加工重点发展产业之一。

为了破解重庆火锅“成长中的烦恼”,将产业优势转化为胜势,重庆决心通过立法为火锅产业高质量发展

铺就法治化轨道。

此次提请审议的《条例草案》共30条。其核心内容可概括为四大方面:健全发展促进机制、完善发展产业链条、营造发展良好生态、强化发展政策保障。记者从中看到,重庆将持续重视建设生产、加工等产业基地,优化仓储、配送等物流体系,打造火锅发源地、集聚地等消费场景,推进“重庆火锅师傅”等人才培养,落实就业创业等扶持措施。同时,还鼓励重庆火锅“走出去”拓展国际市场。

《条例草案》特别注重对重庆火锅独特品牌文化的传承与弘扬。草案提出支持对火锅工艺技艺的传承创新,

加强标准化建设,推动建立重庆火锅评价体系,并明确开展评价不得收取或变相收取任何费用。在品牌建设方面,草案鼓励申请相关商标、申报“老字号”,培育品牌企业、门店,打造公共品牌。文化层面,草案要求挖掘保护火锅文化资源,支持主题博物馆建设,推动申报国家级非物质文化遗产。

重庆为火锅产业立法不仅是重庆对特色产业精细化、法治化治理的积极探索,也向外界传递出重庆决心将火锅这一传统美食打造成为更具国际影响力、更高附加值的支柱产业

的强烈信号。(郭发祥)

据上游新闻-重庆晨报

# 26岁姑娘患胃癌 主因竟是情绪不好 医生提醒:情绪管理要上心,出现问题不能硬扛

重庆26岁姑娘田甜(化名)无胃癌家族史却确诊早癌,追溯病因与长期工作、家庭、婚恋三重压力导致的情绪压抑密切相关,叠加重油重盐饮食、熬夜加班等习惯,最终诱发疾病。幸运的是,因发现及时且为早癌,经规范治疗后她已基本恢复正常生活。专家提醒,胃癌发病呈年轻化趋势,不良情绪、不健康生活方式会形成致病叠加效应,年轻人需重视情绪管理,警惕身体信号,尽早开展胃癌筛查。

## 三重压力下的情绪内耗 年轻姑娘便血确诊早癌

“现在再忙也会抽时间散步放松,再也不和自己硬碰硬了。”回忆起确诊胃癌的经历,田甜语气中透着劫后余生的平静。这位26岁的姑娘没有胃癌家族史,甚至亲属中鲜有胃部疾病患者,却在去年被确诊为胃癌,如今经过手术和系统化治疗,已基本恢复正常生活。

田甜的病情发现得颇为偶然。一次排便时,她发现大便呈黑色,同时胃部开始时不时隐隐作痛。身为医生的母亲得知后,立刻提醒她尽快做胃镜检查。“从出现不适到确诊,前后才半个月时间。”田甜说,检查结果出来时,她完全不敢相信自己这么年轻会得胃癌。

追溯确诊前几年的生活,田甜坦言长期的情绪压抑是重要诱因。大学毕业后,她一直承受着多重压力:工作上的高强度负荷让她频繁焦虑,生活中的繁杂琐事消耗着心力,婚恋不顺更是让她情绪反复、紧绷不已。“那段时间总觉得心里堵得慌,经常带着一身疲惫和压抑的情绪进食。”为了排解压力,她爱上了重油重盐的火锅、江湖菜,即便吃不了辣,也总离不开厚重的口味。

加班熬夜是家常便饭,偶尔出现的胃部灼烧感被她当作“小毛病”忽略。直到黑便和胃痛症状出现,才让她意识到问题的严重性。“现在才真切明白‘胃是情绪器官’的含义,以前总觉得年轻扛得住,把健康抛在脑后,现在才知道什么都比不上身体重要。”康复后的田甜彻底改变了生活方式,清淡饮食成为日常,更学会了及时疏导情绪。

## 情绪与健康息息相关 不良状态为胃癌“铺路”

“田甜的案例并非个例。”重庆大学附属肿瘤医院胃肠肿瘤中心主任孙浩从事胃肠肿瘤诊疗三十余年,他观察到,近年来40岁以下的胃癌患者比例明显上升。“重庆胃癌整体发病率在下降,但年轻人患病占比却在上升,这与他们的生活方式和情绪状态

密切相关。”

孙浩解释,胃癌的发生是多因素共同作用的结果,饮食不规律、幽门螺杆菌感染、遗传因素等都是已知的高危因素,而长期的不良情绪则是容易被忽视的“帮凶”。“心理状态不佳,长期处于压抑、忧愁、抑郁等不良情绪中的人群,属于胃癌的高发人群。”他进一步分析,当人体长期处于负面情绪中,神经内分泌系统会发生紊乱,进而影响胃部的正常消化功能,降低胃黏膜的保护能力,为癌细胞的滋生创造条件。

“像田甜这样带着情绪进食、熬夜加班的情况,在年轻人中很常见。”孙浩说,高油高盐的饮食虽然与胃癌的直接关联难以量化,但长期刺激会损伤胃黏膜,可能从炎症逐步发展为癌前病变,而不良情绪会加速这一过程。两者叠加,相当于给胃部健康埋下“定时炸弹”。

临床数据显示,近年来年轻胃癌患者的共同特点多为长期压力大、情绪波动大、饮食不规律、熬夜频繁。孙浩指出,年轻人往往仗着身体好,忽视胃部发出的预警信号,等到症状明显时,病情可能已发展到中晚期,错过最佳治疗时机。

## 专家支招护胃指南 早筛早治+情绪管理是关键

(石亨)

据上游新闻-重庆晨报

“胃部出现不适千万别硬扛,及时排查才能避免小病变大病。”孙浩提醒,年轻人要重视身体发出的信号,一旦出现上消化道症状,如恶心、呕吐、反酸、嗝气、上腹隐痛等,或出现不明原因的乏力、消瘦、食欲减退,以及黑便、呕血等情况,都要尽早到专科进行检查,做到早发现、早治疗。

对于筛查时机,孙浩建议,有胃癌家族史、长期存在不良生活习惯、长期处于高压状态或不良情绪中的人群,建议40岁左右主动做第一次胃镜检查。“胃镜检查是发现早期胃癌最准确、最可靠的方法,一次规范的胃镜检查,能有效排查潜在风险。”

在生活方式上,孙浩给出具体建议:饮食上尽量清淡,减少重油、重盐、辛辣刺激食物的摄入,规律进食,避免暴饮暴食;作息上保证充足睡眠,减少熬夜,让胃部得到充分休息;更重要的是做好情绪管理,学会通过运动、倾诉、培养兴趣爱好等方式疏

导压力,避免长期情绪内耗。“健康是一切的基础,年轻人不要只顾着拼事业、追名利,而忽视了对身体的呵护。”孙浩强调,情绪管理与饮食、作息同样重要,保持积极乐观的心态,养成健康的生活习惯,才能为胃部健康筑起“防护墙”。

(石亨)

据上游新闻-重庆晨报