



流感攻击幼童脑部？卫计部门回应该传言不实

# 预防流感， 接种疫苗最有效

中山正处于冬春流感高发期。本周，“本次冬春流感专门攻击幼童脑部”、“这次EB流感很严重”等传言在互联网流行。1月9日，市卫计局、市疾控中心专门召开1月份重点传染病风险通报会，强调上述传言不实，中山市目前暂未报告流感重症病例。

另一方面，广东省名中医缪英年向市民提供了容易操作的各类流感预防技巧。

记者 范展颢 通讯员 黄海航 黄琳 王蓉

## 辟谣1： 未有证据显示 “专门攻击幼童脑部”

“关于互联网流传的言论。截至目前，未有证据显示‘本次冬春流感专门攻击幼童脑部’。”市疾控中心公共卫生专家陈楚莹指出，“坏死性脑炎是流感的罕见并发症。近几年，中山未有报告流感引起的坏死性脑炎病例。如果有，就一定会公布。”

据介绍，老年人、婴幼儿、慢性病患者、免疫力低下者、肥胖者、孕妇感染流感，有可能出现严重并发症，包括肺炎、心肌炎、脑膜炎等。

陈楚莹告诉记者：“最近1周，全市报告季节性流感病例841例，超出预警行动线。”

我市疾控部门在各监测哨点收集的数据显示，甲型H1N1流感病毒是主要流行毒株。目前，总体流行强度略低于去年同期的B型流感高峰。

值得注意的是，10岁以下儿童是主要受影响人群，预计本次流感高发期将持续到今年1月下旬。

## 辟谣2： “EB流感”不存在

近期，互联网流传的“这次EB流感很严重，要保持喉咙湿润防病”言论，让不少市民感到无所适从。

对此，陈楚莹强调说：“医学上不存在‘EB流感’和‘EB流感病毒’这两样东西。”

陈楚莹表示，医学上有“EB病毒”，并无“EB流感病毒”。EB病毒是一种人类疱疹病毒。感染EB病毒后，约50%的感染者无明显症状，约50%的感染者可发展为典型的传染性单核细胞增多症，主要表现为发热、咽峡炎、淋巴结肿大。“传染性单核细胞增多症的症状，与流感症状有着明显区别。”

据介绍，EB病毒引起的疾病，通常预后良好，多数患者可自愈。EB病毒主要通过唾液传播，常见传播行为包括接吻、看护者为婴儿咀嚼食物后喂养孩子等。

与EB病毒不同的是，流感病毒的传播途径更为广泛，包括了空气飞沫、人与人之间接触、人与被污染物品接触等渠道。

## 治疗：轻症去卫生站，重症要找大医院

陈楚莹指出，国家卫生部门每隔数年都会公布一次《流行性感感冒诊疗方案》，各级医院、社区卫生服务中心、卫生站的医护人员都要掌握。最新版的《方案》在2018年公布。

据介绍，流感的临床表现不同于感冒，症状包括急速发生的高热、打冷颤、全身疼痛、乏力、咽喉痛、头痛、打喷嚏、流鼻涕等，部分流感还会合并腹痛、恶心等消化道症状。

陈楚莹建议说：“如果市民患有轻症流感，应首先前往镇级

医院、社区卫生服务中心、卫生站就诊。大医院人员密集，此举可避免交叉感染，加重病症。”

她进一步指出：“如果患者出现超过3天的持续高烧、呼吸困难、神志改变、肺炎，或原有的高血压、糖尿病等基础疾病加重等情况，应及时前往上一级的大型医院就诊。”

陈楚莹强调说：“流感患者症状消失2天后，方可返校上课或到单位上班，不能提早，以免造成病毒扩散，诱发流感传染。”

## 预防：接种疫苗最有效，饮食起居多留意

中山市博爱医院小儿呼吸科主任医师王桂兰告诉记者：“一般情况下，流感病毒的流行毒株每年都有变化。对此，每年的流感疫苗是针对当年预期的流行毒株进行配制。在流感流行高峰前1—2个月接种疫苗，能更有效发挥疫苗的保护作用。”

广东省名中医、中山市中医院退休专家缪英年，给出了多个饮食起居的预防措施：

◆ 中医有句话是“正气存内，邪不可干”。身体强健，便不受外邪(病毒)的干扰。只消除感冒的不适而不提高体质，很容易再度受到病毒的入侵。

◆ 流感病毒借助空气和飞沫传染，水池也能

传播。避免前往酒楼、餐厅、集会、超市、泳池等人员密集空气混浊场所，将减少感染机会。

◆ 窗户常开通风。每日早晚用食醋在房内各蒸一次，每次不少于15分钟，尽管此法有不同意见，我觉得可用。

◆ 患者和家人每天多次用肥皂洗手，平时常用水洗脸，可洗去手、脸沾附的病毒，避免互相传播。

◆ 冬春天气变化多，注意衣服保温，补充足够水分，饮食选择清淡、易消化、富含维生素的蔬菜、水果等。

◆ 保证足够睡眠，保持旺盛精力。婴幼儿每天睡觉12小时，学龄儿童要有10小时睡眠，成人减少夜生活。



消化内科医生谈体重管理——

## 改变生活方式 吃饱也能减重

张泉山是中山市博爱医院小儿消化内科的主治医师，也是即将成立的非药物体重管理门诊的出诊医生。在这位年轻医生眼里，减重方法包括运动、节食、抽脂、针灸、手术等“五花八门”的方式。然而，就安全性而言，减肥不一定要依赖药物，也不必借助饿肚子去“虐待”自己。体重超标者只要改变生活方式，吃得饱的同时也能减重。

记者 范展颢 通讯员 王蓉

### ● 影响：儿童肥胖会影响最终身高

“事实上，中国是全球超重者人数最多的国家。”张泉山列举了“肥胖”的定义，他说，“这是机体能量摄入超过能量消耗，多余的能量在体内转化为脂肪，过度积聚而引起的代谢失衡。”

据介绍，早在1997年，世界卫生组织在召开首届全球肥胖大会时明确指出，肥胖本身就是一种疾病。2013年，美国医学会也指出，肥胖是一种涉及多重病理生理学因素的疾病状态，需要一系列干预方案来治疗和预防。

“肥胖是多种慢性疾病滋生的温床。”张泉山表示，肥胖对健康的危害可大致分为两类。首先，诱发与代谢相关的疾病，诱发高血压、高脂血症、冠心病、脂肪肝、糖尿病、痛风等。另一类是非代谢性疾病，如脊柱受损、膝关节疾病、胆囊炎、胆结石、睡眠呼吸暂停综合征、肿瘤等。

这位儿科医生强调说：“儿童、青少年时期，是脂肪组织发育和调控的关键时刻。对此，儿童青少年期肥胖的危害更大。”

他指出，儿童期肥胖不仅诱发高血压、脂肪肝、胰腺功能受损等疾病，还会让孩子出现性早熟、骨龄超前等问题，影响生殖系统发育和最终身高。

### ● 关注：肥胖甚至影响生育和后代

“肥胖不仅影响个人健康，还对生育能力、后代智商及情商等产生影响。”张泉山表示，2017年美国曾有医学研究显示，与体重正常的父母相比，肥胖父母怀上孩子的时间要延长55%至59%。

他分析说，肥胖会影响女士的生育能力，原因是引起胰岛素抵抗、高雄激素等一系列内分泌问题和代谢紊乱，从而导致排卵障碍，影响卵子和胚胎的质量。此外，肥胖还使怀孕晚期的并发症发生几率增加。

张泉山告诉记者：“对男士而言，肥胖将直接影响性功能和精子质量。”

张泉山还分析说：“肥胖者生下娃娃后，后代同样受影响。美国匹兹堡大学经过长期研究，发现母亲怀孕前的体重指数，与小孩智商呈现负相关的关系。也就是说，母亲的体重指数越高，小孩的智商可能比较低。另外，父亲或母亲肥胖，对儿童的情商也有不良影响，导致孩子在社交能力、精细动作、行为习惯等方面偏弱。”

### ● 数据：减肥不能乱来，节食也要吃饱

张泉山表示，全国有100家以上的医院开设了非药物减重门诊。截至目前，累计服务人数超30万人。数据显示，两年内82%患者的反弹率，小于最终所减体重的40%。也就是说，反弹率只有18%左右。

张泉山强调，减重的最终目标是改善机体代谢功能、预防疾病，不能单纯地“为减重而减重”。目前，市面上流传了数不清的减重方法，但多数缺乏科学的医学依据，甚至以损害健康为代价。

“市民选择减重方法时必须谨慎。科学合理的营养治疗，联合运动干预，仍是目前有效、安全的基础治疗。”这位医生说，“符合规范的医学减重，有着严格的适应症、禁忌症和科学的方法。不同原因、不同类型的肥胖，采取的方案必须做到‘一对一’个性化。”

