



# 甲型流感可防可治

目前甲型H1N1流感仍在全世界一些区域蔓延,世界卫生组织总干事陈冯富珍前些时候曾提出警告,新型流感很可能在今年秋冬季节杀伤力会大增。流感病毒的结构就像积木,极易重新拼装而发生变异,因此预防流感就显得尤为关键和重要。

## 未病先防

**提高自身免疫力** 提高自身免疫力是有效预防流感、将病毒拒之于体外的根本。要提高自身免疫力,不妨从以下几个方面入手。首先是加强体育锻炼,如散步、跑步、爬山、打球、练太极拳、做中华通络操等都可以增强体质,提高机体抵御病毒侵袭的能力,还有专家提出锻炼可以增加唾液中抗体的密集程度,从而可帮助人体抵抗呼吸道病毒的感染;其次是注意休息,人的休息和睡眠状况会直接影响抵抗力水平,所以要保持充足的睡眠,尽量不要熬夜,感到身体疲劳时要及时安排休息;再次是合理安排饮食,均衡地

摄取蛋白质、糖分、脂肪、矿物质、维生素等各种有助于增强体质的营养素,不偏食,可多补充一些富含维生素C的食物,维生素C有助于提高免疫力,另外注意多喝水。  
**注意个人卫生** 个人卫生在预防流感的过程中也起着关键的作用。流感病毒很容易通过手部接触表面沾有病毒的物品后再接触口鼻而感染,专家称约一半的流感发病就是通过手部接触患病的,所以勤洗手、保持手部的卫生十分重要,平时还应尽量避免用手接触眼睛、口鼻等。另外,洗手时不要简单地在水龙头下面冲一冲,而要用肥皂认真清洗,时间也要尽可能长一些。另一个是外出时注意戴口罩,虽说戴口罩不能起到完全阻隔病毒



的作用,但就目前来说是减少被传染的最好办法之一,至少可以让我们少吸入一些空气中飘散的病毒。

**防止环境传染** 流感病毒是通过空气传播的病毒,尤其在密闭的环境中更容易传播,所以我们要经常开窗通风,注意保持室内空气流通,从而降低房间内病毒的浓度,减少人与病毒接触的机会。平时的活动场所尽量选择露天或是空气流通的地方,避免到密闭的环境中逗留,少去人多的公共场合。在露天或是空气流通的地方,即使周围有流感病人,空气中的病毒也会随风飘散,阳光中的紫外线也有能很好杀灭病毒的作用;密闭的环境中病毒更容易传播,所以流感流行期间应尽量少乘坐飞机、空调火车或是空调大巴,少去有中央空调的大酒店或大商场;人多拥挤的地方空气混浊,空气中病毒存在的几率大、浓度高,所以为了安全起见,最好不要到这类地方去。

**预防性用药** 在流感流行期间预防性用药能减少流感的发病机会。中药如莲花清瘟胶囊,具有广谱抗病毒和抗菌消炎的作用,还有一个最大的特点是能增强人体免疫机能。莲花清瘟胶囊的处方中含有西藏高原耐寒、耐缺氧植物红景天,可明显提高人体细胞免疫功能和体液免疫功能,是预防流感的首选中成药。

**接种流感疫苗** 接种疫苗是预防流感的有效方法之一,专家建议年老、体弱、慢性病患者以及医务人员、6个月至3岁的儿童每年都应该接种。接种疫苗后需要大约两个星期的时间,身体才会产生抗体,可以起到预防流感病毒感染的作用。值得提醒的是,流感疫苗并不是接种一次就可以一劳永逸,而是每年都需要接种,因为疫苗配方是在对当年流行病毒毒株预测的基础上制成的,而流感病毒毒株几乎每年都发生变异。

## 有病早治

**流感“潜伏期”** 流感的潜伏期一般为1~7天,多为1~3天。感染流感病毒后,人们往往不会立即发病,有些人甚至没有任何不适感,这段时间可以看作流感的“潜伏期”,一般潜伏期的最后一天,患者就会具有传染性,不知不觉中会把病毒传染给亲朋。在这个时期,可以多喝水、多吃富含维生素的食物,尤其应该早用抗病毒的药物,争取把流感消灭在萌芽状态。

**流感“急性期”** 感染病毒后的第3~4天,是流感病毒最嚣张的时期,可称作流感“急性期”。此时,持续高烧是流感的最明显的特征之一,

一般体温都在39℃以上,一般会持续3~4天,年龄越小的患者,发烧的症状越重。此外,患者还会有头痛、咳嗽、全身酸痛、软弱无力、食欲不振、眼干、咽干以及轻度咽痛等症状。流感急性期最具传染性,此时病毒在患者体内大量复制,病毒会随患者的喷嚏或咳嗽传播到周围的空气中。这一阶段,患者可服用莲花清瘟胶囊对症治疗,该药能明显改善流感患者高热、恶寒、肌肉酸痛、鼻塞流涕、咳嗽、头痛、咽干咽痛等临床症状。数家三甲医院联合进行了针对莲花清瘟胶囊的多中心临床研究,观察了440例流感患者,结果发现,用药后约4小时左右开始降温,24小时后患者体温明显下降。另外,患者还要注意休息,适当进食一些清淡有营养易消化的食物。

**流感“撤退期”** 感染病毒后的第6~10天,是流感的“撤退期”。流感痊愈的时间较普通感冒长,一般需要6~10天,往往退烧以后,乏力 and 咳嗽还要持续1~2周。此时,虽然患者身体还疲乏无力,但建议患者不要整天卧床,要适当到室外去走一走、转一转,呼吸一下新鲜空气,晒太阳,这能让身体尽快复原。

虽然流感对人类健康的危害很大,会引发多种能危及生命的并发症,但是只要防护得当、治疗及时,流感还是可防可控的。(冀颖)

## 莲花清瘟胶囊具有确切的退热消炎抗病毒作用

莲花清瘟胶囊经国内一批权威科研机构进行了大量实验,证实了它的广谱抗病毒、抑菌、退热消炎、止咳化痰、提高细胞免疫等作用。

### 广谱抗病毒作用

- 1、体外实验证实莲花清瘟胶囊具有明确抗甲型H1N1流感病毒作用。
- 2、研究证实莲花清瘟胶囊体外对甲型流感病毒H3N2具有显著抑制作用,并能显著降低流感病毒FM1感染小鼠肺指数增高和肺炎死亡率。
- 3、研究证实莲花清瘟胶囊体外对流感病毒甲3、副流感病毒I型、呼吸道合胞病毒、腺病毒、单纯疱疹病毒均有抑制作用,其中对流感和副流感病毒抑制作用最强。
- 4、实验证实莲花清瘟胶囊体外可有效抑制SARS病毒。
- 5、实验证实莲花清瘟胶囊可有效杀灭禽流感病毒。
- 6、实验证实莲花清瘟胶囊体外可有效抑制EV71病毒。

### 有效抑制多种细菌

继发细菌感染引发肺炎、败血症等是流感、感冒患者的严重并发症,常常造成病情迅速恶化。河北医大中医院药理学研究发现,莲花清瘟胶囊对金黄色葡萄球菌、甲乙型溶血性链球菌、肺炎球菌、流感杆菌均有明显的抑制作用,防止流感、感冒患者并发症的发生。

### 显著的退热消炎作用

莲花清瘟胶囊可抑制二甲苯所致小鼠耳肿胀和0.6%醋酸所致小鼠腹腔毛细血管通透性增加,减轻炎症反应。河北医科大学

中学院药理学室试验证实,莲花清瘟胶囊对伤寒、副伤寒甲、副伤寒乙三联菌导致的发热有良好的治疗作用,解热消炎效果明显。多家三甲医院开展的随机、双盲、多中心研究表明,莲花清瘟对流感发热治疗有效率达90%以上。

### 显著的止咳化痰作用

流感患者大都会出现咳嗽、咯痰等症状,严重影响患者的正常生活。河北医科大学、南京中医药大学试验证实,莲花清瘟胶囊能够促进气管酚红排泄,延长氨水、枸橼酸致小鼠、豚鼠咳嗽潜伏期和咳嗽次数,具有显著的止咳、化痰作用。

### 提高细胞免疫功能

老人、儿童都是容易被流感病毒侵袭的人群,许多体质较差的人会反复感冒,这都是自身免疫力水平下降造成的。河北医科大学、南京中医药大学试验证实,莲花清瘟胶囊可提高T淋巴细胞亚群水平、提高小鼠腹腔巨噬细胞吞噬功能,以及增强CTLNK杀伤活性及单核巨噬细胞抗病毒能力,从而提高非特异性免疫功能和体液免疫功能。免疫功能提高增强了感冒、流感病人的抗病康复能力。(张林)



## 防治流感要认识流感病毒



不久前,世界卫生组织官员指出,甲型H1N1流感患者死亡率为0.7%,明显高于季节性流感的死亡率。美国疾病控制与预防中心也作出预测,到今年秋季,将会有更多人感染流感,从而再次提起了人们对甲型H1N1流感病毒的关注,那么您对此种病毒有多少了解呢?

### 流感病毒有哪些种类

流感病毒是流行性感冒病毒的简称。按照感染对象,流感病毒可分为人类流感病毒、猪流感病毒、马流感病毒以及禽流感病毒等。然而,有些流感病毒可以通过变异在人、禽、猪、马之间传播,比如2007年的高致病性H5N1禽流感病毒,就曾导致多名感染者死亡。

流感病毒的内部是病毒基因和核蛋白,根据核蛋白的不同,流感病毒可以大致分为甲型、乙型、丙型三类。美国国家医学研究院李君博士认为,“至今为止,相对而言,甲型

流感病毒是最具毒性的病原体,能引起严重的疾病,能够引起世界性大流行,给人类带来重大损失。”

甲型流感病毒表面有两种突出的蛋白质,分别是血凝素和神经氨酸酶。根据不同的血凝素和神经氨酸酶,甲型流感病毒可以进一步分为许多亚型,如甲型H1N1流感病毒、甲型H3N2流感病毒等,这里的H1N1、H3N2指的就是不同种类的血凝素(H)和神经氨酸酶(N)。目前,人们已经在甲型流感病毒中发现了16种血凝素和9种神经氨酸酶。也就是说,仅仅一个甲型流感病毒,就有144种不同HN组合的可能。不过,目前仅发现H1N1、H2N2、H3N2人流感病毒,以及H5N1禽流感病毒具有感染人类的能力。

### 流感病毒为什么会变异

流感病毒,尤其是甲型流感病毒,非常容易发生变异。甲型流感病毒的变异主要就是表面血凝素和神经氨酸酶的变异,可以分为三个种型:变种变异、亚型变异和大组变异。变种变异就是病毒的血凝素和神经氨酸酶出现程度较小的变异,这种变异经常会发生,往往会引起小范围流行;亚型变异就是病毒的血凝素没有变异或变异程度很小,神经氨酸酶的变异程度很大,这种变异每隔10多年就会发生一次,可以引起较大范围的流感流行;大组变异就是病毒的血凝素和神经氨酸酶都出现大变异,大约每30~40年发生一

次,可以引起全世界范围内的流感大流行,一次流行可长达2~3年之久。这次甲型H1N1流感在全球暴发,很有可能就是一次流感病毒大组变异的结果。

流感病毒的变异往往在被感染者的细胞内发生。如果一个人感染了两种不同的流感病毒,病毒进入同一个细胞,就会像两辆车开进同一个修车房,发动机、轮胎、方向盘等部件都可能随机互换,谁也无法预料开出修车房的车子是什么样子。这次的甲型H1N1流感病毒,就是一个过去从未在人体上发现过的,由人流感病毒、禽流感病毒和猪流感病毒组合而成的重组病毒。

人体在感染流感病毒后会产一种抗体,这种抗体可以保护人体在一段时间内不再被原先的病毒所感染,但如果病毒发生了变异,抗体的作用就会减弱甚至失效,人体还会被新流感病毒感染,所以流感病毒变异可以导致流感反复流行和发生大流行。

### 流感病毒如何传播

流感病毒存在于病人的鼻涕、唾液、痰液中,主要通过空气中的飞沫(咳嗽或打喷嚏)、人与人之间的接触或与被污染物品的接触迅速传播,具有惊人的传染性,一声咳嗽可散播约10万个病毒,一个喷嚏约含100万个病毒。一个喷嚏可使飞沫在1秒钟内喷射到6米以外的地方,还可以在笔、书本、键盘上存活数小时之久。健康人如果直接吸入流感病毒,或经手将病毒带入呼吸道,就可能被感染。因此,流感一旦发生,就很容易在人群间扩散开来。

要避免甲型H1N1流感病毒传播,应该做到两点:一是切断流感病毒在人群中的传播,如及时发现和隔离流感患者、对公共场所进行化学消毒处理和勤洗手等;二是流感患者应早用药治疗。(隽义)

OTC

# 清瘟解毒 抗流感

## 退热消炎 抗病毒

治疗感冒、发烧、嗓子痛更有效

电话: 800 8038581 网址: www.yiling.cn

以岭药业 科技健康明天

国药准字 Z20040063 冀药广审(文)第 2009070114号 请按药品说明书或在药师指导下购买和使用 禁忌:尚不明确