健康关注

有关感冒的3个问题：

流感、流感样病例和流感疫苗

付东红

流感季节又到了，据估计每年约有10%至20%的人会发生流感。国家卫健委日前发出提示，流感病毒从本月下旬开始逐渐活跃，提醒公众做好疾病预防。感冒和流感是怎样的关系？什么是流感样病例？流感疫苗要不要打，打流感疫苗是否有用？且听北京大学基础医学院王月丹教授的答疑解惑。

感冒和流感的区别

每年每个人都有可能患上“感冒”，甚至不止一次。对普通患者而言，感冒的症状似乎差不多，也很难搞清自己患的是感冒还是流感。感冒是否分类，又是如何分的？

王月丹：感冒是指上呼吸道感染。可以分为病毒性感冒（如流感病毒、腺病毒、鼻病毒等引起的上呼吸道感染）和细菌性感冒（如细菌性咽扁桃体炎）。其中，病毒性感冒多由鼻病毒、副流感病毒（与流感病毒不是同类）、呼吸道合胞病毒、埃可病毒、柯萨奇病毒、冠状病毒、腺病毒等引起。临床症状表现为鼻塞、打喷嚏、流涕、发热、咳嗽、头痛等，多呈自限性。虽然在冬春季节多发，但不会出现大流行。

流感指流行性感冒，是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病（简称流感），也是一种传染性强、传播速度快的疾病。主要通过空气中的飞沫、人与人之间的接触或与被污染物品的接触传播。典型的临床症状是：急起高热、全身疼痛、显著乏力和轻度呼吸道症状。

流感患者和隐性感染者（有些感染了流感病毒的人可能没有症状,成为隐性感染者,不易被人们发现。但这些隐性感染者同样可以通过唾液飞沫排放病毒传播流感）是流感的主要传染源，从潜伏期末到急性期均具有传染性。

“流感样病例”不能忽视

在疫情通报中，人们常看到一个词汇“流感样病例”，这是指什么呢？

王月丹：很多情况下，由于就诊不及时和缺乏实验室确诊证据，很多流感病人并未被确诊。例如，我国公布的2018年法定传染病疫情报告中，流行性感冒的病例报告数为765186,发病率仅为十万分之55.0851(相当于0.055%),远低于10%的预测值。

另一方面，还有许多其他病原体，例如呼吸道合胞病毒、冠状病毒和支原体等，也可以引起类似流感一样的症状，如果没有明确的病原学或血清学诊断证据，仅从临床表现上难以与流感进行鉴别诊断，且其感染的后果与流感类似，在个别人群中也会引起重症感染或继发细菌感染，甚至导致患者死亡，也是需要警惕的急性传染病。

因此，我国的疾病控制部门和医疗机构，就将发热（腋温≥38 ℃），伴咳嗽或咽痛症状之一的，缺乏实验室确定诊断为某种疾病依据的疾病统称为流感样病例，并在“中国流感监测信息系统”及“突发公共卫生事件管理信息系统”中进行报告和监测。在我国的一些城市，每年都会出现流感样病例的爆发性流行，严重威胁人民的健康生活。目前，在我国引起流感样病例的主要病原体包括：流感病毒、副流感病毒、呼吸道合胞病毒、冠状病毒、轮状病毒、腺病毒、人偏肺病毒、支原体、衣原体和军团菌等。

流感有季节之分

流感分季节吗？

王月丹：流感和流感样病例的流行具有明显的季节性,与气温变化等天气现象密切相关,但在我国不同地区具有不同的流行季节特点。例如,在北京和青海等北方地区,流感主要在冬春季节流行;深圳等南方地区主要在7、8月份流行;而上海地区的流感流行则呈现1-2月和7-8月的双高峰周期的模式。

流感可防可控可治

流感能预防吗？

王月丹：如果预防措施得当，流感是可防可控的。具体的措施包括：控制和避免接触传染源，发现流感病人要及时治疗、报告和隔离，

在流感流行季节，不去人多拥挤的场所；切断传染病途径，可以佩戴口罩和护目镜，在重点地区和场所（例如医院和车站等），要保证空气流通，做好环境的消毒工作；保护易感人群，平时加强体育锻炼，提高机体的体质和对疾病的抵抗能力；在气温快速下降等极端天气时应该注意保暖，不给流感病毒以可乘之机。对于年老体弱或者高风险人群（例如医院发热门诊的医护人员），可以接种流感疫苗进行保护。

患流感怎么治疗？

王月丹：对于病毒性感冒，注意休息保暖和营养，对症处理（例如高热可以退热），大多数人可以自愈。对于细菌性感冒，可以使用抗生素治疗。但无论哪种感冒，如果症状持续不缓解或者有恶化的迹象，患者都应该及时就医。

流感疫苗要不要打

什么是流感疫苗？老年人、成年人、儿童打的流感疫苗有区别吗？

王月丹：流感疫苗是用来预防流感病毒引起的流感的疫苗。目前，包括我国在内的很多国家主要使用的是流感病毒灭活疫苗，该疫苗一般由3种灭活病毒成分或4种灭活病毒成分组成，分别称为三价疫苗和四价疫苗。

为什么流感疫苗有三价和四价的区别呢？这是由于甲型流感病毒容易变异，而乙型流感病毒变异度较小，所以一般三价的季节性流感疫苗并不针对所有的乙型流感病毒。但在我国很多城市，季节性流感中乙型流感常常又占很大比例，因此也会生产能够抵御更多类型乙型流感病毒的四价疫苗。

目前，并没有专门针对老年人、成年人和儿童的流感疫苗，各个年龄组的疫苗成分均是一致的。

打流感疫苗能否有效预防流感？

王月丹：接种流感疫苗后，一般2-3周即可产生对相应血清型流感病毒的免疫力，但就像药物一样，流感疫苗只能保证大多数人群（一般大于85%）可以产生保护性免疫，但少数人即使接种了流感疫苗，仍会发生相应型别流感病毒引起的感染。当流感病毒出现大变异时，流感疫苗产生的免疫可能会无效，此时就需要按照疾控部门的指引，无论当年是否已经接种过一般季节性的流感疫苗，都需再接种针对变异株的流感疫苗。

一般来说，接种流感疫苗后，再感染相同血清型或者有交叉免疫保护的血清型的流感病毒，即使发生流感，症状也较未接种过流感疫苗的人轻。

打流感疫苗有副作用吗？

王月丹：打流感疫苗像接种其他疫苗一样，都可能会出现局部肿痛、疲劳不适感或者发热等症状，但这些症状一般很轻微，即使不处理也可以自行缓解和痊愈。与流感引发的严重后果相比，接种流感疫苗的副作用可以忽略不计，因此因害怕发生副作用而拒绝接种流感疫苗是不明智的。

链接▶▶▶

专家强调：

流感是一种严重威胁人类健康的常见呼吸道传染病，也是一种可防可控可治的疾病，不仅可以接种流感疫苗，而且可以通过避免接触流感患者或隐性感染者，以及佩戴口罩和采取必要的空气环境消毒措施等方式，全方位地进行防控。对于绝大多数人来说，患上流感既不必过度恐慌和担心，也不能掉以轻心，避免出现重症流感或者继发细菌感染。为此要做到3件事，即保暖、休息和补充营养，这样的话，一般症状可以自行痊愈或者经治疗后痊愈。如果做对了上述3件事，流感症状仍然持续不缓解或者有加重的迹象，则应该及时就医治疗。

健康互联网

家庭健康关乎国家健康水平

舒　梦

健康家庭建设可以让宏观战略或者政策在微观而又具体的场景中得以落地实现，作为推动落实健康行动的着力点，“家庭”具有得天独厚的优势。在近日举办的2019中国家庭健康大会上，与会专家学者就“健康中国行动”如何在“家庭”中落地实施建言献策。

国家卫生健康委规划发展与信息化司司长毛群安介绍，健康中国行动共涉及15个专项行动、三大方面：第一，影响健康的因素，比如怎样合理膳食、适量运动、戒烟限酒、保持心理平衡；第二，维护全生命周期，关注重点人群，妇女、儿童、青少年、老年人；第三，防控重大疾病，比如心脑血管病、肿瘤、慢性阻塞性肺炎。健康中国行动包括政府要做什么，社会要做什么，个人与家庭要做什么。

按照世界卫生组织对健康的定义，其包括了身体的健康、心理的健康，还有社会适应性以及道德层面的健康。每个家庭都应该营造相互关爱的温馨家庭环境，只有每个家庭都健康了，国家整体健康水平才能提升。

对于健康科普话题，中国医师协会健康传播工作委员会常务副主任委员兼秘书长施琳玲说，随着健康中国行动的全力推动，医生群体已经站在了健康普及行动的主战场，但这还不够，还需要更多人的参与，每个人、每个机构不仅要做健康知识的获取者，还应做健康知识的传播者、践行者、示范者。

中国家庭报社社长、总编辑张红苹解读了“2019《中国家庭报》读者健康理念及行为模式分析”。她说，我们通过调查发现，三代同堂的家庭，饮食会更加健康，更加有利于减油、减盐。来自不同地域、不同年龄，不同饮食习惯的人在一起生活，大家在饮食上会磨合，会相互妥协，这个过程会让饮食习惯趋向更加健康的状态。同时家庭成员一起用餐的时候，膳食往往更加丰富。因此建议有空的时候，多跟亲人聚一聚、聊聊天，一方面可以加强心理健康的建设，另一方面，也能吃得更健康，一举多得。

在本次中国家庭健康大会发布的《建设健康家庭倡议书》中，提出了“主动学习健康知识，自觉养成健康理念”“合理膳食，减盐少油，戒烟限酒，清淡健康”等10条倡议。

医药指南

中国首个卵巢癌一线治疗抑制剂获批

张　敏

阿斯利康与默沙东近日联合宣布，中国国家药品监督管理局已正式批准其PARP抑制剂利普卓（通用名为奥拉帕利）用于BRCA突变晚期卵巢癌患者的一线维持治疗，奥拉帕利也成为中国首个获批用于卵巢癌一线维持疗法的PARP抑制剂。

研究结果显示，与安慰剂组相比，奥拉帕利作为一线维持治疗，将接受含铂化疗后达到完全或部分缓解的BRCA突变晚期卵巢癌患者的疾病进展或死亡风险降低了70%。复旦大学附属肿瘤医院妇瘤科主任吴小华教授表示，在妇科恶性肿瘤中，卵巢癌发病率仅次于宫颈癌和子宫内膜癌，但5年生存率最低,仅为39%,3年复发率最高,达到70%。由于缺乏有效的筛查手段,超过七成中国患者在确诊时已为晚期。过去30年中,卵巢癌的治疗方案以手术和化疗为主，一直缺乏新的突破。事实上，除了传统治疗方案，维持疗法是晚期卵巢癌治疗中控制疾病进展的重要手段。奥拉帕利获批一线维持治疗，将从治疗的初始干预阶段指导患者的个体化精准用药，有望长期缓解疾病进展进程。

奥拉帕利已于2019年11月28日被纳入《国家基本医疗保险、工伤保险和生育保险药品目录（2019年版）》。

健康资讯

药明康德生命化学研究奖揭晓

本报电　（张润青）第十三届“药明康德生命化学研究奖”近日在北京揭晓，天津大学元英进、清华大学生命科学学院刘万里、中国科学院神经科学研究所杨辉等3人获颁“杰出成就奖”；首都医科大学附属北京安贞医院杜杰获颁“科技成果转化奖”；复旦大学附属肿瘤医院叶定伟等16人获颁“学者奖”。

据介绍，“药明康德生命化学研究奖”设立于2007年，旨在奖励从事生命化学及相关领域研究，并在科研创新、成果推广及高新技术产业化等方面取得突出成就的中青年科技人才。截至目前，共有225位科学家获奖，其中有19位获奖者先后入选中国科学院和中国工程院院士。历届获奖者的平均获奖年龄为45岁，今年的获奖者中出现了“90后”科研人员的身影。

全球专家组建中医药健康产业智囊团

本报电（吴建荣）2019健康产业智库国际圆桌论坛近日在北京举行。论坛着眼于全球健康产业升级转型及创新发展、中西医文化融合、国际人才培养、国内外城市成功案例及可持续性发展等健康产业重点需求。来自30余个国家及地区、10余个国际组织及国内外10余个城市的300位政府官员、国际组织代表、科研院校院士专家学者、国际文化传播使者及实业界代表参加论坛。

据介绍，论坛期间成立了国际（中医药）健康产业发展智库专家咨询委员会，首批60余名专家成员有匈牙利前总理迈杰希·彼得、经合组织驻华代表海博，部分国家驻华大使、国际城市官员以及国内外科研机构专家学者等。另有来自12个国家和地区的16名志愿者成为首批国际（中医药）健康文化传播使者。

杏林寻宝

——中华传统医药漫谈

什么是王不留行？

王红蕊

“王不留行”这个名字听起来很奇特，许多人并不知道这是一味中药的名字。王不留行是石竹科植物麦蓝菜的干燥成熟种子，善通利血脉，行而不住；上能通乳，下能通经，以善于行血而知名，有“通乳圣药”之称。王不留行始载于《神农本草经》，列为上品，解释为“行不俟驾。速甚邮传。”第一句出自《论语·乡党》：“君命召，不俟驾行矣。”国君召唤，孔子等不及车辆套好马，开步便行；第二句出自《孟子·公孙丑上》：“孔子曰：德之流行，速于置邮而传命。”孔子曾经说过，德政的推广应该比设立驿站传达政令还要迅速。王不留行的药性发作快，可以和应王命召和美德流传一样迅速。因此李时珍对“王不留行”这个名字的解释是“此物性走而不住，虽有王命不能留其行，故名。”

王不留行是一味常见中草药，其味甘苦，性平，可治妇女瘀血不行，月经不通，难产和风湿痹痛，痈肿等症。对乳汁不通而造成的乳痈，服之效果甚好。在古时候王不留行也是一种避孕药,可以预防早孕,能够阻止受精卵的着床,而且王不留行还可以促进人体新陈代谢,扩张血管,促进血流通畅,所以还具有一定的降压效果。

王不留行除了煎药服用以外还有一个非常重要的用途，夏季果实成熟、果皮尚未开裂时采割植株，晒干，打下种子，除去杂质，生用或炒用,制成王不留行籽，外形为黑色芝麻大小的圆粒。它是一般中医针灸中用作耳穴疗法的材料，用约5毫米见方的胶布，中间粘一粒王不留行籽，贴于耳朵，压迫相应穴位。王不留行籽贴压于耳朵表皮，没有刺破皮肤，因此相对安全，是目前应用最为广泛的耳穴疗法材料。如果时常用手按压贴处还有利于刺激穴位，更利于王不留行的药效发挥。需要注意的是，王不留行籽耳贴的时间不宜过长，以免对皮肤造成伤害，夏天建议每日更换，最好隔天贴。冬天3-5天更换一次,第二次使用时间需间隔两天。

（作者系北京朝阳中医医院副主任医师）

创新服务提升居民健康生活

为了提升社区居民幸福健康生活，浙江省淳安县住建局物业办创新“菜单式”物业服务新模式。积极建立小区健康医疗服务站，组织医疗服务志愿者、物业企业每月开展“健康义诊”“送温暖”等社会关爱志愿活动，让居民足不出户就可以享受免费的医疗与服务。

图为健康免费义诊现场。　　**徐望华　方晓琳**摄