

《流行性感冒诊疗方案(2019 版)》发布

防治流感该吃什么药都有指引

我国即将进入流行性感冒流行季节，各地尤其是北方地区严阵以待。日前，国家卫健委发布的《流行性感冒诊疗方案（2019 版）》（下称《2019 流感方案》）对今冬明春流感的诊断和治疗，给出了权威建议。在《方案》推荐药品中，西药除了“常客”奥司他韦、扎那米韦、帕拉米韦外，还新加入了血凝素抑制剂阿比多尔，中药的清开灵颗粒、连花清瘟胶囊（颗粒）、小儿豉翘清热颗粒等常用中成药仍为推荐用药。有重症流感高危因素的密切接触者（且未接种疫苗或接种疫苗后尚未获得免疫力）进行暴露后药物预防则推荐奥司他韦和扎那米韦。

A 与 2018 版相比 在检查、诊断、预防等方面有增减

据了解，此次方案是在《流行性感冒诊疗方案（2018 年版修订版）》的基础上，结合近期国内外研究成果及我国既往流感诊疗经验制定的方案。相较于 2018 年修订版，《2019 流感方案》主要修改的内容包括检查顺序和内容、1 岁以下儿童用药剂量、预防药物等。

- 一、检查：更换 4 种病原学检查顺序；影像学表现增加急性坏死性脑病 CT 或 MRI 相关内容。
- 二、诊断：增加流感流行季节和散发季节病原学检测情况，及增加对流行病学史的描述。
- 三、治疗：增加对 1 岁以下儿童奥司他韦的推荐剂量和血凝素抑制剂阿比多尔用法用量，细化对重症病例的治疗。
- 四、院感：增加医院感染控制措施。
- 五、预防：完善药物预防的适用人群、用药时间及用法用量。

B 推荐西药 新增血凝素抑制剂阿比多尔

《2019 流感方案》在抗流感病毒药物的选择上，除奥司他韦、扎那米韦、帕拉米韦等三种神经氨酸酶抑制剂外，添加了血凝素抑制剂阿比多尔。至于 M2 离子通道阻滞剂金刚烷胺、金刚乙胺，针对甲型流感病毒，但对目前流行的流感病毒株耐药，不建议使用。

其中，奥司他韦是防治流感病毒较为有效的药物，用于成人和 1 岁以上儿童的甲型和乙型流感治疗；13 岁以上青少年的甲型和乙型流感的预防。扎那米韦主要用于成人和 7 岁及 7 岁以上儿童的甲型和乙型流感的治疗。

据了解，“新成员”阿比多尔可用于成人甲、乙型流感及其他急性上呼吸道病毒感染的治疗。它具有较强的抗病毒活性，通过阻断病毒的复制，兼有直接抑制病毒和诱导内源性干扰素的双重作用。其不良反应主要为恶心、腹泻、头晕和血清转氨酶增高，妊娠和哺乳妇女、<18 岁或>65 岁老年患者不宜使用。《2019 流感方案》提示，由于我国临床应用数据有限，使用该药时需密切观察疗效和不良反应。



C 中药仍推荐清热解毒类 还有儿童中成药

在中药用药方面，清开灵颗粒（胶囊、软胶囊、片、口服液）、金花清感颗粒、连花清瘟胶囊（颗粒）、疏风解毒胶囊、银翘解毒类、桑菊感冒类、银黄类制剂、莲花清热类制剂等常用中成药仍为推荐用药。同时，儿童可根据不同症状，选择儿童抗感颗粒、小儿豉翘清热颗粒、小儿肺热咳喘颗粒（口服液）、小儿咳喘灵颗粒（口服液）、羚羊角粉冲服等中成药。

- 另外，国家卫健委推荐了轻症辨证治疗方案：
- 一、风热犯卫的主症为发病初期，发热或未发热，咽红不适，轻咳少痰，无汗。
推荐中成药：清开灵颗粒（胶囊、软胶囊、片、口服液）、连花清瘟胶囊（颗粒）、金花清感颗粒、疏风解毒胶囊、银翘解毒类、桑菊感冒类等。儿童可选儿童抗感颗粒、小儿豉翘清热颗粒等。
 - 二、热毒袭肺的主症为高热，咳嗽，痰黏咯痰不爽，口渴喜饮，咽痛，目赤。
推荐中成药：清热解毒、宣肺止咳类，如连花清瘟胶囊（颗粒）、银黄类制剂、莲花清热类制剂等。儿童可选小儿肺热咳喘颗粒（口服液）、小儿咳喘灵颗粒（口服液）、羚羊角粉冲服等。

D 预防用药 推荐奥司他韦和扎那米韦

《2019 流感方案》指出，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。推荐老年人（65 岁以上）、儿童（6 月龄至 5 岁）、孕妇、6 月龄以下儿童家庭成员和看护人员、慢性病患者和医务人员等人群，每年优先接种疫苗。

药物预防不能代替疫苗接种，有重症流感高危因素的密切接触者（且未接种疫苗或接种疫苗后尚未获得免疫力）进行暴露后药物预防，建议不要迟于暴露后 48 小时用药。可使用奥司他韦和扎那米韦（剂量同治疗量即每次 75mg，每日一次，使用 7 天）。

据新华网

“小雪”节气： 注意防寒保暖 多吃黑色食物

“花雪随风不厌看，一片飞来一片寒。”《中国天文年历》显示，北京时间 11 月 22 日 22 时 59 分迎来“小雪”节气。此时节，伴随着冷空气入侵，我国多地呈现出“荷尽已无擎雨盖，菊残犹有傲霜枝”的冬日景象。专家提醒说，“小雪”节气过后气温将更低，天气会更寒，公众要注意防寒保暖，谨防感冒。

天津市天文学会理事赵之珩介绍，“小雪”表示降雪的起始时间和程度。进入“小雪”节气后，气温会越来越低，直接表现就是气温逐步降到零摄氏度以下。我国古人根据对大自然的观察，将“小雪”分为三候：“一候虹藏不见；二候天气上升地气下降；三候闭塞而成冬。”意思是说此时彩虹不会出现了，万物失去生机，天地闭塞而转入严寒的季节。

天津中医药大学第一附属医院营养科主任李艳玲提醒，除了加强保暖、多晒太阳、增强锻炼、冷水洗脸等御寒措施外，公众在饮食上宜多吃一些黑色食物，如黑米、黑芝麻、黑枣、黑木耳等，可迅速使人恢复身体热量，不仅补气养肾，还可以抵御寒冷。天气寒冷还易诱发心脑血管疾病，建议多吃一些保护心脑血管的食物，如山楂、茄子、玉米、西红柿、芹菜、大蒜等。

据新华社

紫苏： 解表散寒 行气和胃

紫苏，有增香去腥的作用。不但是餐桌上的调味菜，也是一味流传千年的名药。中药师介绍，紫苏为唇形科植物紫苏的干燥叶（或带嫩枝），主产江苏、浙江、湖南等地。夏季枝叶茂盛花序刚长出时采收，除去杂质，晒干就是一味很好的药材。

紫苏，叶呈卵圆形，边缘具圆锯齿。两面紫色或上表面绿色，下表面紫色，疏生灰白色毛。叶柄紫色或紫绿色。带嫩枝者，枝的直径 2~5mm，紫绿色，切面中部有髓。气清香，味微辛。

其性味辛、温，入肺、脾经，有解表散寒、行气和胃之功，主用于风寒感冒，咳嗽呕恶，妊娠呕吐，鱼蟹中毒。

紫苏含有丰富的营养成分：嫩叶含蛋白质、脂肪、碳水化合物、磷、铁、胡萝卜素，还有挥发油等物质。

中药师称，紫苏的吃法有很多。民间常把嫩茎叶用开水焯熟后炒食、凉拌或者做汤，或和着蔬菜吃，或用盐做成酱菜吃，或用其蒸鱼，是一道调味剂。或把它切成丝加入冬瓜汤里，食之祛暑开胃；亦可与面条相拌，蒸馒头时，铺一层苏叶，别有一番风味。

中药师提醒，紫苏为纯阳之品，味辛而散发，有发汗伤气之虞，故表虚发汗者不宜用；紫苏还会升高血糖，因此糖尿病患者不宜大剂量使用。紫苏忌鲤鱼，其机制何在，则有待研究。

推荐食疗方 紫苏砂仁汤

材料：紫苏（干品）、砂仁各 5 克，枸杞子叶 150 克，瘦肉 150 克，姜片、盐、花生油各适量。

制作：

1. 瘦肉洗净，切小片，枸杞子叶洗净，砂仁洗净，装入棉布袋中。
2. 将所有材料和药袋一同入锅，加水、姜片煮熟，放油盐即可。

功效：具有温胃化湿、止呕安胎之效。

据新华网

超加工食品越多吃 心脏健康或越糟糕

美媒称，对于忙碌的人群来说，方便食品是一种便利的选择，但是如果你选择进食很多超加工食品，你可能会获得你不想要的东西——心脏病。

据合众国际社网站 11 月 12 日报道，一项新研究发现，美国人每天摄入热量的大约 55% 来自食用超加工食品。该研究的结果显示，热量摄入来自超加工食品越多，心脏健康就越糟糕。

位于纽约州曼哈斯特市的桑德拉·

阿特拉斯·巴斯心脏病医院的预防心脏病学主任本杰明·赫什说：“我们每天都吃食物，却很容易忘记重视健康生活方式能带来什么意义。这项研究证明，食用高度加工食品越多，与糟糕的心脏健康指标的联系就越大。”

那么，超加工食品究竟是什么？它们是主要或完全由从食物中提取的物质——比如脂肪、淀粉、氢化脂肪和糖——制作的食品。研究人员认为，超加工食品中还可能含添加剂，如人工香

精或色素，或者食物稳定剂（乳化剂）。

许多被以“方便食品”名义销售的商品都是经过超级加工的，例如冷冻食品、罐装酱汁和快餐。

这并不是第一项指出超加工食品是导致心脏问题的潜在原因的研究。今年 5 月《英国医学杂志》曾发表过另一项研究。该研究对超过 10 万名法国人进行了 5 年多的考察，发现进食超加工食品最多的人更容易患中风或心脏病。

据新华社