

NOVA Adult Day Care Center & Home Care

4-088



# 乐园日间护理中心

我们的宗旨：老有所依、老有所乐。让您享受家一般的温暖。

维州唯一  
华人创办老年活动中心

- 健康管理：**专业医生定期会诊并提供理疗服务、专业护理人员每日基础健康检查
- 生活辅助：**专车上门接送、预约医生、陪同就诊、外出购物
- 营养膳食：**提供中餐西餐、品种丰富、营养均衡
- 康娱活动：**日常锻炼、设施齐全、定期开展丰富多彩的文娱活动
- 居家护理：**专业护理人员上门照顾日常起居、亲情陪伴
- 福利咨询：**Medicaid(白卡)和Medicare(红蓝卡)相关事宜
- 倾情服务：**专业护理，亲情式融入



招聘

诚邀您加入我们的团队：

司机、办公室人员 RN注册护士、PCA护理人员

办公室：703-433-8888 传真号：703-433-1111

地址：44675 Cape Ct, Suite 130, Ashburn, VA 20147 Email: bartel@novaleyuan.com



Jasmine  
MEDICAL DAYCARE CENTER  
真善美日间保健中心

# 真善美日间保健中心

4-068

12910 Cloverleaf Center Drive, Suite 100, Germantown, MD 20874 Web: www.jasminecenter.com



欢迎致电查询

邹秉雄  
240-683-0033

吕思慧  
240-386-7882

中心电话  
240-232-2288

中心特色

- 精国、粤、台语的专业医护及护佐
- 专业社工协助申请各类社会福利
- 舒适安全的交通车到府接送
- 营养丰富的早、午餐及点心

中心宗旨

We are an equal opportunity employer

- ♥ 最真诚的贴心照料
- ♥ 最完善的保健设施
- ♥ 最美丽的场地环境

邹秉雄、吕思慧主理  
华人最优秀的保健服务团队  
至诚为您提供最专业的服务

真诚 善良 美丽  
Truth Goodness Beauty

## 甲流乙流叠加来袭，应该怎么防怎么治？

甲流未走，乙流又至。国家流感中心日前发布的流感监测数据显示，此前占据传播优势的甲流H3N2毒株比例明显下降，但乙流毒株占比出现大幅上升，其中，北方的乙流占比高达47.3%。

从近期呼吸科门诊的接诊情况来看，的确存在甲流回落、乙流升高的趋势。北京友谊医院呼吸内科医师马瑞敏、呼吸内科主任医师徐波提醒，在流感病毒叠加来袭的时期，大家更要重视日常预防，同时在出现疑似流感症状后应及时就医根据毒株类型接受诊治，不建议在病情不明的情况下自行购药、服药，更不能讳疾忌医，等待“自愈”。

(1) 甲流乙流症状相似不宜自行判断

流行性感冒简称流感，是流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病。流感病毒分为甲、乙、丙、丁四型，它们在基因组结构、多肽组成、感染性和致病性等方面存在诸多差异。其中，仅甲型、乙型流感病毒可引起人类重要的临床疾病和季节性流行，目前感染人的主要是甲型流感病毒中的H1N1、H3N2亚型和乙型流感病毒中的Victoria和Yamagata系。

近来在社交媒体上，有不少人分享自己的患病感受，诸如“乙流是王中王，骨头缝里都疼”“甲流高烧了好几天，头疼欲裂”之类。其实，根据接诊经验，甲流和乙流导致的症状较为相似，很难从症状上进行区分，需配合实验室相关检验来协助诊断。所以，建议大家不要仅从感官上进行判断，应就医明确诊断。

甲流、乙流病毒均是通过血凝素与呼吸道上皮细胞表面的唾液酸受体结合，来启动感染。流感病毒通过细胞内吞作用进入宿主细胞，进行转录和复制后，可诱发细胞因子风暴，导致感染中毒症。患

者和隐性感染者是主要传染源，从潜伏期末到急性期都有传染性，潜伏期一般为1-7天，大多为2-4天。相较而言，甲流更容易引起大范围流行，传染性更强，病情也会更重；而乙流起病急(潜伏期短)，症状变化快，体温迅速升高，部分患者还会表现为消化道症状。

甲流、乙流较为相似，均表现为流感的一般症状，主要以发热、头痛、肌痛和全身不适起病，体温可达39℃-40℃。同时，患者也可有畏寒、寒战，多伴有全身肌肉关节酸痛、乏力、食欲减退等症，常有咽喉痛、干咳，以及鼻塞、流涕、胸骨后不适、颜面潮红、眼结膜充血等。部分患者症状轻微或无症状。

儿童作为特殊群体，当感染流感时，发热程度通常高于成人。患乙流时恶心、呕吐、腹泻等消化道症状也比成人多见。新生儿可能仅表现为嗜睡、拒奶、呼吸暂停等。

部分流感患者会出现并发症，肺炎是最常见的并发症，这是因为流感病毒可以侵犯下呼吸道，引起原发性病毒性肺炎。其他并发症有神经系统损伤、心脏损伤、肌炎和横纹肌溶解、休克等。儿童流感患者并发喉炎、中耳炎、支气管炎的情况比成人要多。

流感患者若无并发症呈自限性，多于发病3-5天后发热逐渐消退，全身症状好转，不过咳嗽、体力恢复通常需要较长时间。

(2) 哪些人群易发展为重症

那么，哪些人群更容易发展为重症呢？从临床经验来看，以下人群感染流感病毒后较易发展为重症病例，应给予高度重视，尽早就到医院进行流感病毒核酸检测及其他必要检查，并且接受抗病毒药物治疗。年龄<5岁的儿童(年龄<2岁更易发生严重并发症)；免疫力较低；年龄≥65岁的老年人；免疫系统随着年龄的增长而下降；有慢性呼吸系统疾病、心血管

系统疾病(高血压除外)、肾病、肝病、血液系统疾病、神经系统及神经肌肉疾病、代谢及内分泌系统疾病、恶性肿瘤，以及免疫功能抑制者；容易出现多种并发症，加重基础疾病的恶化；

肥胖者(体重指数大于30 kg/m<sup>2</sup>)；易合并高血压、糖尿病、高脂血症等代谢性疾病，容易导致不良预后；

妊娠及围产期妇女：不仅影响孕妇，还会影响胎儿的生长发育。

对于重症或有重症流感高危因素的患者应及早就医，医生进行专业评估后会给予经验性抗流感病毒治疗(如开始服用奥司他韦)。在发病48小时内进行抗病毒治疗可减少并发症的发生、降低病死率并缩短住院时间；发病时间超过48小时的重症患者依然可从抗病毒治疗中获益。

(3) 病情不明别自行购药服药

我国现已上市的抗病毒药物有神经氨酸酶抑制剂(如奥司他韦)、血凝素抑制剂(如阿比多尔)和M2离子通道阻滞剂(如金刚烷胺和金刚乙胺)3种。比如，神经氨酸酶抑制剂奥司他韦(胶囊/颗粒)对甲流、乙流均有效，成人每次75mg，每日2次，儿童需遵医嘱根据年龄、体重进行相应的调整，但需连吃5天。玛巴洛沙韦作为RNA聚合酶抑制剂，同样对甲流和乙流有效，适用于成人及年龄≥12岁的青少年，体重40kg-80kg的使用剂量为40mg，体重≥80kg的使用剂量为80mg，只需服用1次就能完成一个疗程。

由于服用抗病毒药物后，流感病毒只是得到了抑制，咳嗽、咳痰等症状还会持续一段时间，所以通常医生会针对性地为患者选用一些退热、化痰、止咳的药物同时服用。

在门诊中，不少患者有这样的疑问：得过甲流还会再得乙流吗？

由于甲流和乙流是流感的两种不同亚型，不具备交叉免疫机制，再加上病毒很容易发生变异，因此，当身体抵抗力下降或没有接种过疫苗时，依然有可能感染另一种亚型的流感病毒。但对于同一个亚型，人感染后会有一定的免疫力，一般在3-6个月内不会再次感染这一亚型。

还有患者提出，现在市面上有许多流感抗原检测试剂，在家自行检测的结果可信吗？在线上线下平台售卖的流感抗原检测试剂，优点是检测速度快，但缺点是敏感性低于核酸检测。患者自测的病毒抗原检测阳性结果支持诊断，但阴性结果也不能排除流感。也就是说，结合发热、咳嗽、肌痛等临床症状及抗原检测试剂阳性结果，可以确诊；如果抗原检测结果为阴性，但有临床症状，也不排除出现“假阴性”的可能，此时建议到医院明确诊断。

一些人担心去医院就诊有交叉感染的风险，宁愿在家里自行服药。对此，医生不建议大家自行购买药物服用，因为可能存在多种病原体感染的情况，病情不明擅自用药，可能会适得其反。另外需要提醒的是，患上流感不要盲目使用抗菌药物，原因是青霉素、头孢类等抗生素对流感无效，错误使用会给身体增加负担，建议遵医嘱在有细菌感染指征时使用。

(4) 接种疫苗是预防流感的最有效手段

总结一下，对于流感的治疗主要需遵守4点原则：1.早隔离：通过控制传染源切断传播途径，防止将病毒扩散到易感人群中，流感患者在家中尽量单间居住，减少与其他家庭成员的接触；2.一般治疗：保持房间通风，佩戴口罩，充分休息，多饮水，食用易于消化和富有营养的食物(肉、蛋、奶)，增强自身抵抗力；3.药物治疗：包括对症治疗和相

关的抗病毒治疗，高热者可进行物理降温、应用解热药物，咳嗽、咳痰严重者给予止咳祛痰药物，必要时进行氧疗；4.必要时住院治疗：病情严重或年老体弱者千万不可等待“自愈”，以免造成更严重的健康损伤。

治疗重要，预防同样重要。说到预防，有的人发现周围有流感患者，便想着提前服用抗病毒药物来进行预防，这种方法是否可行呢？虽然医生建议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者)在暴露后(不要迟于暴露后48小时)可以进行药物预防，如服用奥司他韦等，剂量同治疗量，每日一次，连用7天，但由于用药的限制及其可能出现的相关副作用个人无法评估，因此仍然建议在医生指导下再进行预防用药。

从预防的角度而言，药物预防不能代替疫苗接种。接种流感疫苗是预防流感的最有效手段。医生推荐60岁及以上老人、6月龄至5岁儿童、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，每年优先接种流感疫苗。国家免疫规划技术工作组流感疫苗工作组也指出，接种流感疫苗是预防流感、降低流感相关重症和死亡负担的有效手段。

除此之外，在流感流行季还要做好日常生活中的一般预防措施。保持良好的个人卫生习惯是预防流感等呼吸道传染病的重要手段：勤洗手；保持居住或工作环境的清洁和通风；减少到人群密集场所活动，避免接触呼吸道感染患者；保持良好的呼吸道卫生习惯，咳嗽或打喷嚏时用肘臂或纸巾、毛巾等遮住口鼻，咳嗽或打喷嚏后洗手，避免用手触摸眼睛、鼻或口；出现流感样症状应注意休息及做好自我隔离，前往公共场所或就医过程中需佩戴口罩。