



夏季流感来势汹汹 如何避免“中招”



今年的流感比往年同期“猛烈”。目前,包括湖南在内的多个南方省份流感整体流行水平已接近甚至超过上季的冬季高峰,部分省份进入夏季高发期。看到这些突然上升的流感病例数,不少人表示担忧:“我家娃会不会中招?”“夏季为何流感高发?”“如何预防流感?”

1 夏季为什么流感也高发

与普通感冒不同,流感是一种由流感病毒引起的急性呼吸道传染病,常常突然暴发、迅速扩散。流感的发生具有一定的季节性。在我国北方,流感暴发主要是在冬春季。但在南方,由于气温、湿度等的影响,夏季和冬春季都是流感流行的高发期。

人感染流感病毒可以分为甲(A)、乙(B)、丙(C)三型。甲型流感中的H3N2亚型是最为常见、引发人季节性流感的病毒类型之一,其传染性、致病性均较强,易导致较高强度和较大范围的流行。

最近,包括湖南、四川等省份在内的南方多个地区,气候炎热、湿度大,部分病毒活跃,而一些孩子活动量减少,又整天待在空调房中,免疫力下降,若感染了

病毒,就容易生病。

专家指出,流感和普通感冒区别很大,普通感冒在症状和严重程度上都跟流感不是一个量级的,如果把普通感冒比作一只猫,那么流感就是一只老虎。世界卫生组织数据显示,在全球范围内,全球每年有300万至500万重症流感病例,重症流感病例的死亡率可高达10%左右。具体到孩子,每年有大约20%的儿童会感染季节性流感。也就是说,大约每5个孩子中就有1个患上流感。其中,5至9岁儿童感染率最高。特别要提醒的是,5岁以下的孩子感染流感后,发生重症的风险较高,是流感相关疾病住院和死亡的主要人群之一。

如何区分普通感冒还是流感?下图教你分辨。

4 预防流感牢记这几招

1. 接种流感疫苗

接种流感疫苗是预防流感最有效的手段,可降低接种者罹患流感 and 发生严重并发症的风险。医生建议,60岁及以上老年人、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等重点人群,每年优先接种流感疫苗。需要提醒的是,根据《中国流行性感冒疫苗预防接种技术指导意见》,在流感流行高峰前1至2个月接种流感疫苗,更能有效地发挥疫苗的保护作用。所以,每年的9至10月是接种的最佳时机。若未及在9至10月份接种,整个流感流行季也都可以接种。不管什么时候接种疫苗,都好过没有接种。

2. 保持环境通风

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,主要措施包括:增强体质;勤洗手;保持环境清洁和通风;在流感流行季节尽量减少到人群密集场所活动,避免接触呼吸道感染患者。

3. 为孩子建立保护圈

无论是家庭,还是幼儿园和学校,都应该为孩子建立预防流感的保护圈,比如家长或看护儿童的人要积极预防流感,才能不传染给孩子。如果孩子确诊患上流感一定要进行居家隔离,等临床症状消失、体温正常两天后再让孩子去学校,避免传染给其他同学。

4. 紧急药物预防

建议对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的人群,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、玛巴洛沙韦等。

普通感冒



流感症状



注意
需要提醒的是,上述症状流感患者身上可能出现几种,但不一定同时出现。如果高烧不退(3天以上),精神萎靡、肌肉酸痛或没有发热但剧烈咳嗽、严重呕吐腹泻、精神差,一定要及时就医。

制图/左骏

2 这6类人群是流感的易感人群

专家指出,所有年龄段的人都可能受到流感的影响,但与其他群体相比,这六类人的风险更高,包括:

- 外出活动比较频繁的人:特别是住在人口密度较大城市,经常需要乘坐公交、地铁的上班族。
- 65岁以上的老年人:老年人体质较弱,很多人都有基础疾病,不但容易感染,发展为重症的机会也会更高。
- 慢性病人:患有长期心脏病、呼吸系统疾病(如哮喘)、肾病或肝病等慢性病的人群。
- 孕妇:建议孕妇在孕期少去人多的地方。
- 儿童:大多数儿童没接种过流感疫苗,身体里也没有对流感病毒的免疫。
- 有免疫性疾病人群:因肿瘤或是免疫系统疾病正在使用免疫抑制剂的人群。

3 得了流感后第一时间要抗病毒治疗

一旦出现流感症状,应第一时间进行抗病毒治疗,使用抗病毒药物后,可以将病毒载量很快降到很低的水平,这样一来,不但自己的症状很快会好,传播给其他人的风险也减少了。

对于儿童流感的治疗,专家认为,流感属于自限性疾病,但儿童是流感并发症的高危人群之一,感染后需要针对流感病毒进行抗病毒治疗。同时,抗病毒药物使用要尽早,早期使用临床获益最大,患者要在医生的指导下规范使用流感抗病毒药物。此外,可针对流感症状使用一些对症治疗的药物,例如退烧药,但退烧药应合理使用,目标是将体温控制在适宜的温度,不需要追求37°C以下无热度。对于发生并发症的患者,建议住院治疗,针对不同的并发症采取相应的治疗。

需要提醒的是,“流感神药”奥司他韦属于神经氨酸酶抑制剂,是通过抑制甲型和乙型流感病毒的神经氨酸酶活性,从而抑制病毒从被感染的细胞中释放,减少甲型和乙型流感病毒在人体内的进一步传播,可以起到缓解流感症状、缩短流感病程的目的。

临床上,奥司他韦可用于成人、1岁及1岁以上儿童的甲型和乙型流感治疗,也可用于成人、13岁及13岁以上青少年的甲型和乙型流感的预防。但奥司他韦是处方药,需要有医生开具的处方才可购买,不可自行购买服用。

专家强调,从医学角度来看,服用奥司他韦的确有预防流感的作用,但这不是常规的预防方法,通常医生仅建议与流感患者密切接触且容易因流感引发重症的人服药预防,预防流感的最佳手段还是接种流感疫苗。

警惕 流感对儿童的危害非常大

今年南方地区夏季这波流感疫情有一个特点:高发人群主要在儿童,包括中小学生和低龄儿童。因为流感传染性很强,也引起了一些学校班级内较大范围的流行,导致有的学校或班级为了防止传染进一步扩散不得不停课。从群体来说,儿童为流感的高发人群,是由于大部分儿童没有感染过流感或者未接种过流感疫苗,缺乏对于流感病毒的免疫力。另外,从流感病毒来看,流感病毒有众多亚型,经常会发生变异,不同亚型之间缺乏交叉免疫,不同年份主要流行的毒株也一直在变化,比如今年的流感病毒可能是10版本,明年可能就升级到20版本了。每年的流感疫苗,是根据既往流行状况预测可能的病毒株,因此每年的病毒株不一定一样,血清型也有差异,流感疫苗对预防普通感冒无效,也不保证接种后100%不得流感,但作为一种最有效的预防手段,可以大大降低得流感的风险。就算万一“中招”,也可以减轻患者患病后的症状,降低重症的概率。

首先,最常见的是下呼吸道感染,包括流感引起的病毒性肺炎,也包括合并细菌感染的肺炎,是导致流感死亡最为常见的因素。其次,除了呼吸系统,流感的并发症也会累及中枢神经系统,引起病毒性脑炎,严重情况下会引起惊厥或昏迷。更严重的情况会并发坏死性脑病,迅速进展,出现频繁惊厥伴有意识丧失,死亡率高,愈后差。另外,流感的并发症也会累及心脏,导致心肌炎,表现为心电图、心肌酶谱异常,临床患者会表现为胸闷、心悸、心慌、面色苍白。严重的情况下也会引起急性心功能不全,导致死亡。除了呼吸、神经和心脏重要器官的并发症,流感也会导致肝脏、肾脏和骨骼肌系统的一些并发症。

特别提醒广大家长,在流感流行的季节,发现孩子突然起病,表现为高热(体温39°C以上),或者同时伴有肌肉酸痛、喉痛疼痛或是轻微咳嗽等症状(流感样病例),就要警惕流感的可能性。如果知道孩子的班级里或者家庭中有上述流感样病例的,要及时就医,行流感病毒抗原检测,从而明确诊断,帮助孩子尽早治疗。

(本报综合)

勤洗手、多通风 接种疫苗防流感

——株洲市卫健委、株洲日报社宣

