



春季流感高发期，带你认识和预防甲流

国家流感中心最新发布的流感周报显示，近期我国南、北方省份流感病毒检测阳性率继续上升。其中，甲型H1N1流感病毒在样本中占比最高。根据哨点医院监测，近期我市流感样病例就诊比例处于基线水平，但流感病毒检测阳性率有所上升，以甲型H1N1亚型为主。

甲流有较强传染性，不少市民觉得难以辨认又防不胜防。本期健康周刊带你了解预防、治疗甲流的相关知识。

什么是甲流？

甲流是甲型流感的简称。感冒分为普通感冒和流行性感冒，普通感冒是一般细菌、病毒感染引起的感冒。流行性感冒，一般都是由流感病毒导致的，流感病毒分为甲型、乙型、丙型，其中甲型流感传播性强、发病急、传播快速、播散面大。甲流就是甲型

流感病毒感染导致的流行性感冒。

根据国家流感中心监测数据显示，2023年第7周，南、北方省份流感病毒检测阳性率继续上升，A(H1N1)pdm09为主，A(H3N2)亚型流感病毒共同流行。南、北方省份流感样病例百分比略有上升。

甲流有些什么症状？

甲流的早期症状与普通流感相似，包括发热、咳嗽、喉痛、身体疼痛、头痛、发冷和疲劳等，有些还会出现腹泻或呕吐、肌肉痛或疲倦、眼睛发红等。部分患者病情可迅速进展，来势凶猛，突然高热、体温超过39℃，甚至继发严重肺炎、急性呼吸窘迫综合征、肺出血、胸腔积液、呼吸衰竭及多器官损伤，导致死亡。

如果出现流感样症状后，发生以下情况之一的

为重症病例，需住院治疗，包括：

- 持续高热3天以上；
- 剧烈咳嗽，咳脓痰、血痰或胸痛；
- 呼吸频率快，呼吸困难，口唇青紫；
- 反应迟钝、嗜睡、躁动、惊厥等；
- 严重呕吐、腹泻，出现脱水表现；
- 医学检查有肺炎征象；
- 原有基础疾病明显加重。

甲流怎么治？

甲流患者大多痊愈周期短，患病之后注意休息、多喝水、注意营养、密切观察病情变化，如无其他并发症，可在一到两周后康复。对于感染甲型流感病毒症状比较严重的患者，目前主要是对症支持治疗，发病初48小时内是最佳的治疗时间，高热者可进行物理降温，或应用退热药物；咳嗽痰多者给予止咳祛痰药物；高热且临床症状明显者，应警惕重症发展，及时就医。

由于个体差异大，用药不存在绝对的最好、最快、最有效，除常用非处方药外，应在医生指导下充分结合个人情况选择最合适的药物。

婴幼儿群体：

婴幼儿免疫力较弱，容易生病，且病程进展快，应在医生诊断后对症治疗，以免滥用药物造成药害或延误治疗。

一般人群：

可对服用退热止咳等药物治疗。

治疗目标人群：

病情严重者(需住院治疗或有下呼吸道感染的表现)或高风险者(接受抗病毒治疗)。

高风险者包括：1. 年龄≥65岁；2. 妊娠或产后(分

娩后2周内)女性；3. 长期住在护理机构者；4. 极端肥胖者(BMI≥40)；5. 某些慢性躯体疾病患者，如免疫功能受损的情况、慢性肺病、慢性心脏病及慢性肾脏病患者；6. 接受糖皮质激素或其他免疫抑制药物治疗的患者。

以上人群应及时给予神经氨酸酶抑制剂进行抗病毒治疗，如奥司他韦，成人用药剂量为每次75mg，每天2次，疗程5天。孕妇、哺乳期、肾功能不全等有基础病患者请在专科医师指导下用药。开始给药时间应尽可能在发病48小时以内(以36小时内为最佳)。

急性期患者：

应选择容易消化的流质饮食如菜汤、稀粥、蛋汤、蛋羹、牛奶等；症状严重者及时静脉补液，保证水电解质及能量供应；少食甜腻食物，忌辛辣、刺激性食物；咳嗽或打喷嚏时用纸巾遮住口鼻。

隔离期间的患者：

应该卧床休息，减少活动；退烧后或者病情好转后可床旁活动，避免发生危险，后可逐步过渡到室内活动，运动要循序渐进、适量，运动量以患者不感到疲惫为宜。

如何预防甲流？

接种疫苗是预防流感的有效方法之一，专家建议年老(≥65岁)、体弱、慢性病患者、医务人员、6个月—3岁的儿童每年都应该接种。接种疫苗后需要约两个星期的时间，身体才会产生抗体，可以起到

除此之外，日常生活中还要做到：

1. 注意保持个人卫生，养成良好的个人卫生习惯、勤洗手、勤洗澡、不要共用毛巾、水杯等日常用品，做到不随地吐痰，以防接触传播流感病毒。
2. 卧室和办公室都要经常通风，减少室内聚集的细菌和病毒数，保持室内清新的空气。
3. 疾病流行期应尽量避免到公共场所，比如商场、电影院等人群密集的地方。与打喷嚏的人要保持1米以上的距离。
4. 到医院看病，最好戴口罩。呼吸道疾病大多由空气传播，医院就诊者多为各种疾病的患者，易被传染。戴上口罩可以有效地阻挡细菌和病毒。同时勤洗手对预防流感有一定作用。
5. 一定要根据气温的变化，适当地增减衣服，防止因感冒着凉引起的免疫力低下。
6. 日常饮食要注意营养搭配均衡，定时定量，多喝水，不吸烟，少嗜酒。同时要保证睡眠充足，避免过度劳累。
7. 要加强体育锻炼，经常坚持户外运动，以增强身体抵抗力。尤其是过集体生活的大中小学的师生，要多到室外进行体育活动，劳逸结合，保持正常的学习和生活，尽量减少在室内活动和集会。

预防流感病毒感染的作用。但是流感疫苗并不是接种一次就可以一劳永逸，因为疫苗配方是在对当年流行病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，所以每年都需要接种。

医生建议

盲目抢购奥司他韦没必要 使用请遵医嘱

随着甲流进入高发期，被称为治疗流感“神药”的奥司他韦再度被推向风口，出现热卖甚至紧缺、断货的情况。能不能使用奥司他韦来预防甲流？使用这个药，有什么要注意的呢？

《流行性感冒诊疗方案(2020版)》中提出，对于重症或有重症流感高危因素的流感样病例，发病48小时内进行抗病毒治疗，可减少并发症、降低病死率、缩短住院时间。

医生提醒，并不是得了流感就要吃奥司他韦。奥司他韦对引起普通感冒的鼻病毒、冠状病毒、副流感病毒、腺病毒、呼吸道合胞病毒等无效，用药前应先到医院明确是否对症，没必要囤药。

此外，国家药监局批准的新药玛

巴洛沙韦片最近也很火热。同样作为抗病毒药物，其机制与奥司他韦基本一致，但12岁以上才可以使用。

需要注意的是，奥司他韦、玛巴洛沙韦均属于处方药，请在医生指导下使用。同时，医生并不推荐奥司他韦作为常规预防措施；奥司他韦不良反应率>1%，缺乏对肝功能不全者、哺乳期、妊娠期的安全性研究，作为处方药应在医生指导下服用，其不能替代流感疫苗，且在使用减毒活流感疫苗2周内不可服用，同时服用48小时内不可使用减毒活流感疫苗。疫苗接种失败者、高危人群和免疫缺陷人群，可遵医嘱应用。

(本报综合)

(本报综合)

除了甲流，春季还有这些常见传染病需要预防

除了甲流，春季常见的传染性疾病还包括：手足口病、麻疹、水痘、诺如病毒引起的感染性腹泻、结核病、流行性腮腺炎等。这些传染病在托幼机构、学校等人员密集地极易传播流行。因此，了解足够的春季传染病知识对于预防此类疾病的发生和流行有着重要的意义。

手足口病

手足口病病人和隐性感染者均为传染源，主要通过消化道、呼吸道和密切接触等途径传播。主要症状表现为手、足、口腔等部位的斑丘疹、疱疹，少数重症病例可出现脑膜炎、脑炎、脑脊髓炎、肺水肿、循环障碍等。多发生于学龄前儿童，尤以3岁以下年龄组发病率最高。

麻疹

麻疹是由麻疹病毒引起的急性呼吸道传染病，麻疹患者是唯一传染源，可经飞沫或接触感染者的鼻咽分泌物传播，其传染性很强。典型的麻疹首先表现为发热，体温达39~40℃，可伴有流涕、喷嚏、咳嗽、流泪、畏光、眼结膜炎等症状。约90%以上患者口腔可出麻疹黏膜斑(科氏斑)，即位于双侧第二磨牙对侧的颊黏膜上，为直径约0.5~1.0mm的灰白色小点，周围有红晕，于发疹后的第二天逐渐消失，可留有暗红色小点，是麻疹早期具有的特征性体征。

水痘

水痘是由水痘带状疱疹病毒初次感染引起的急性传染病。传染性强，传染源主要是病人，从出现皮疹前2日至出疹后6日具有传染性。传播途径主要是呼吸道飞沫、直接或间接接触传播。患病初期可有发热、头痛、全身倦怠等前驱症状，在发病24小时内出现皮疹，皮疹分布呈向心性，即躯干、头部较多，四肢处较少。大部分情况下，病人症状都是轻微的，可不治而愈。

诺如病毒胃肠炎

诺如病毒感染潜伏期为12—72小时，通常为24—48小时。常见症状主要为恶心、呕吐、发热、腹痛和腹泻，部分患者有头痛、畏寒和肌肉酸痛等。儿童以呕吐为主，成人则腹泻居多，粪便为稀水便或水样便。传播途径多样，主要通过摄入被粪便或呕吐物污染的食物或水、接触患者粪便或呕吐物、吸入呕吐时产生的气溶胶，以及间接接触被粪便或呕吐物污染的物品和环境等感染。目前尚无有效的抗病毒药物，多数患者发病后症状较轻，无需治疗，休息2—3天即可康复。对于婴幼儿、老人，特别是伴有基础性疾病的老人，如因频繁呕吐或腹泻，出现脱水等较严重的症状时，应及时治疗。

肺结核

肺结核是由结核杆菌感染引起的慢性传染病。主要通过呼吸道传播，吸入病人喷出的唾沫飞沫，就易受到结核菌感染。学校里集体学习生活，同学间接触很密集频繁，容易使肺结核在校园里传播和蔓延。主要表现为咳嗽、咳痰、咯血、胸痛、胸闷、发热、消瘦、盗汗、乏力、食欲减退等。

流行性腮腺炎

腮腺炎是由腮腺炎病毒引起的急性、全身性感染。病人在腮腺明显肿胀前6—7日至肿胀后9日期间具有传染性。患病初期可有发热、头痛、乏力、食欲不振等前驱症状，发病1—2日后出现腮腺肿大，通常可见一侧或双侧腮腺肿大。

(本报综合)

公益广告

科学预防 远离流感

——株洲市卫健委、株洲日报社 宣