



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；咳嗽或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、肝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

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。

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。

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%，缺乏对肝肾功能不全者、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

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