

# 秋冬流感高发季 预防流感早知道

张欣

每年的11月1日是“世界流感日”。随着气温逐渐降低,秋冬流感高发季已经来临。流行性感冒简称流感,是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病,也是常见的传染病之一。流感可能引起肺炎、脑膜炎等严重并发症甚至导致死亡,不仅如此,流感病毒还易发生变异,特别是在学校、养老院等人群密集的场所。

在世界流感日到来之际,让我们一起正确认识流感,科学预防与应对流感季,了解流感的知识及如何去预防。

## 流感病毒可分四型

根据病毒核蛋白与基质蛋白的不同,流感病毒可分为甲、乙、丙、丁四型。

### ★甲型流感病毒

还可分出多种亚型,包括我们熟知的甲型H1N1和甲型H3N2等,易在人群中引起大流行。

### ★乙型流感病毒

几乎仅感染人类,乙型流感Victoria和Yamagata系也常引起季节性流行。

### ★丙型流感病毒

主要是散在流行,可以感染多个物种。

### ★丁型流感病毒

主要影响牛、猪,目前尚未发现有人类感染的病例。

## 感染流感后有哪些症状

★**呼吸道症状**:咳嗽、喉咙痛、鼻塞、流鼻涕等常见呼吸道症状。

★**发热**:流感病毒感染后,患者通常会突发高热,体温可能迅速升至39℃至40℃,并伴有畏寒和寒战。

★**头痛与肌肉酸痛**:头痛和全身肌肉酸痛是流感病毒感染的常见症状,这些疼痛可能让患者感到极度不适。

★**全身不适与乏力**:流感病毒感染后,患者会感到全身不适,伴随持续的乏力感。

★**恶心与呕吐**:在某些情况下,流感病毒感染还可能引发恶心、呕吐等消化系统症状。

★**其他并发症**:对于某些患者,特别是高危人群(如老年人、儿童、孕妇以及患有慢性疾病的人),流感病毒感染可能引发更严重的并发症,如肺炎、心肌炎、脑膜炎等。这些并发症可能危及生命,因此需要特别警惕。

## 流感和普通感冒有何区别

流感由流感病毒引起,主要通过呼吸道飞沫传播。此外,流感也可通过口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触进行传播,具有较强的传染性,在人群聚集的场所易暴发、流行。而普通感冒多由细菌、鼻病毒、腺病毒等引起,其传染性较弱,一年四季均可发生。

不仅如此,流感病毒感染后可引起发热、咳嗽、咽喉部疼痛、头痛、全身肌肉酸痛等一系列症状,重症病例还可发生肺炎、心肌炎等。而普通感冒的主要症状往往发生在上呼吸道,全身症状较为少见,症状较轻,一般

可自愈。

## 哪些人是流感重症高风险人群

全人群对流感普遍易感,但以下几类人群感染流感后,引发重症的风险更高:

★**儿童**:主要为5周岁内的儿童,特别是2周岁内的儿童,他们的免疫系统尚未完全建立,因此感染后更容易发生严重并发症。

★**老年人**:65岁以上的老年人由于免疫系统功能下降,也是流感重症的高危人群。

★**慢性基础病患者**:如慢性呼吸系统疾病、心血管疾病患者等。

★**妊娠期及围产期妇女**:这类人群在流感流行季节也具有较高感染风险。

★**肥胖者**:体重指数BMI≥30的人群,重症流感的风险也会增加。

## 远离流感要怎么做

### ★接种流感疫苗

接种流感疫苗是预防流感最有效的预防措施之一,可以显著减少感染的风险以及改善感染后的症状,从而降低接种者感染流感和发生严重并发症的风险。《中国流感疫苗预防接种技术指南》推荐,6月龄至5岁儿童、60岁及以上老年人、慢性病患者、医务人员、6月龄以下婴儿的家庭成员和看护人员,以及孕妇或准备在流感季节怀孕的女性为优先接种对象。

每年的疫苗都会根据流行病学数据中的病毒株变化而更新。为保证接种人群得到最大程度的保护,建议无论前一季节是否接种,在当年流感季节来临前仍需接种流感疫苗。

### ★保持良好的个人生活习惯

1. 勤洗手。不要用脏手触碰眼、鼻、口。
2. 讲礼仪。咳嗽或打喷嚏时,用纸巾或手肘遮住口鼻。
3. 少聚集。流感流行季节,尽量避免去人群聚集场所,在公共场所正确佩戴口罩。
4. 多通风。注意室内通风,家庭里出现流感患者时,要尽量避免相互接触,尤其是家中有老人与慢性病患者时。
5. 做防护。当家长带有流感症状的患儿去医院就诊时,应同时做好患儿及自身的防护(如戴口罩),避免交叉感染。
6. 养身体。均衡饮食,适量运动,充足休息。
7. 莫“强撑”。学校、托幼机构等集体单位出现流感病例时,患者应居家休息,减少疾病传播。接触时注意佩戴口罩。患者使用单独的卫生设施,避免共用物品,如毛巾和餐具。患者在居家治疗期间,如果出现症状恶化或有出现严重并发症的迹象,应及时就医。

### ★接种流感疫苗前后有哪些注意事项

北京市疾病预防控制中心研究员张涛说:“现在接种疫苗还来得及,秋冬季是呼吸道传染病的高发季节,在整个流行期间都可以接种。个人接种疫苗可以有效降低发病和重症的风险。建议大家尽早完成流感疫苗”

苗的免疫接种。”

个人在接种流感疫苗前,应对自己的健康状况进行评估,确保健康状况良好,避免发热或急性发病期接种疫苗;符合接种条件的个人,可在居住地就近选择接种点预约接种。接种时尽量避免空腹,要配合门诊医生询问,如实填写知情同意书。

接种后在接种点留观30分钟,注意当天保持接种部位的清洁干燥。即使是接种了疫苗,在日常生活中仍然要加强个人防护。在呼吸道传染病多发的季节,去人员密集的公共场所时要科学佩戴口罩,养成勤洗手、平衡膳食和足量饮水的良好习惯,保持适量运动和充足睡眠,以增强机体免疫力。在打喷嚏或咳嗽时,可以用纸巾遮挡口鼻,来不及准备时,可以用肘部衣袖遮掩,不要随地吐痰。生活中做好居室通风和日常清洁消毒,在温度允许的条件下尽量保证居室每日通风2至3次,每次30分钟左右,以保持空气清新,防止室内病原体聚集。

## 流感治疗方法有哪些

### ★对症治疗

流感患者通常表现为高热、咳嗽、咽喉部疼痛、头痛和全身肌肉酸痛等症状。治疗的首要目标是缓解上述症状,具体方法有:休息有助于恢复体力,缓解症状。保持水分摄入,避免脱水。服用退烧药,在医生的指导下,选择合适的药物以减轻咳嗽和感冒症状。

### ★服用抗病毒药物

病情较为严重的患者,或有重症化趋势的患者,应使用抗病毒药物,如奥司他韦和扎那米韦等。这些药物可以缩短病程并减轻症状,但应在医生的指导下使用。

### ★警惕重症化

严重的流感病例,尤其是儿童、老年人和有基础疾病(如高血压、糖尿病、冠心病等)的患者,应更加重视、积极治疗。在居家药物治疗期间,如出现气短加重乃至呼吸困难、严重的腹泻、昏迷和高热等情况,需尽快就医。

## 以前得过流感,今年还会得吗

还可能会得。人感染某种亚型的流感病毒后,仅对该亚型的流感病毒产生一定的免疫力,但流感病毒的亚型很多,且容易发生变异。因此,以前得过流感,之后也很可能会再次得流感。

据《健康报》、中国疾控中心

## 儿童为何易感染流感 如何提高儿童免疫力

王梦霜 刘丽艳

在气温陡降的时候,儿童容易感染流感,通过科学的预防手段和良好的饮食搭配,可以有效地减少儿童流感的发生和传播,保护儿童的健康。

## 儿童为何易感染流感

- (一)托幼机构、学校等场所人群密集,流感病毒传染性强,一旦发病,极易蔓延开来;
- (二)学校等场所空间较密闭,小朋友多在室内活动,流感病毒可通过飞沫及密切接触在小朋友之间传播;
- (三)低龄儿童免疫系统发育尚不完善,容易受到流感病毒侵袭;
- (四)儿童防护意识较弱,打喷嚏、咳嗽等做不到遮挡口鼻,传播风险较大。

## 健康营养的饮食习惯 能提高儿童免疫力

### ★每日摄入充足蛋白质

蛋白质对于儿童的生长发育至关重要,同时也是免疫系统不可或缺的组成部分。为了确保儿童健康成长,必须每日为儿童提供充足的优质蛋白质,例如瘦肉、鱼类、家禽、豆类以及蛋类等。

### ★提高蔬菜与水果摄入量

蔬菜与水果中富含维生素、矿物质以及抗氧化剂等有益营养素,有助于提升免疫力。建议每日鼓励儿童食用多种色彩的蔬菜与水果,如胡萝卜、西兰花、菠菜以及柑橘类水果等。

### ★适量摄入全谷类食物

全谷类食物富含膳食纤维和B族维生素等,有助于维持肠道健康和免疫系统正常运作。建议让儿童适量摄入全麦面包、燕麦、糙米等全谷类食物。

### ★增加益生菌的摄入

益生菌有助于维护肠道健康,增强免疫力,可以让儿童适量食用酸奶、奶酪等富含益生菌的食品。

### ★控制糖分和盐分的摄入

过多摄入糖分和盐分会对儿童的免疫力产生负面影响。建议控制儿童食用高糖、高盐食品,如糖果、巧克力、薯片等。除了合理搭配饮食外,家长还可以鼓励儿童多进行户外活动,经常参加体育锻炼,保证充足的睡眠和减少压力,以提高儿童免疫力。同时,家长应该定期带儿童体检,及时发现并解决营养不良、贫血等问题,保证儿童健康成长。

## 充足的睡眠

睡眠能让身体充分休息,让孩子健康成长,也是提高免疫力非常重要的方法,不充足的睡眠会影响孩子各项身体机能的正常发挥,还会耽误孩子成长,降低免疫力,导致容易生病,感染流感病毒。建议0~3月龄婴儿睡眠时间为14~17小时,4~11月龄婴儿睡眠时间为12~16小时,1~3岁婴幼儿睡眠时间为11~14小时,3~5岁儿童

睡眠时间为10~13小时,6~11岁儿童睡眠时间为9~11小时。睡饱了的孩子才会健康茁壮地成长。

## 适度的运动

“运动是良医”,适度的运动可以促进儿童心肺和代谢功能,增强免疫力。学龄前儿童每日不同强度的运动时间不少于3小时,中等强度及以上的运动时间不少于1小时,减少久坐时间,尽量保证吃动平衡。建议在冷天运动后记得及时擦汗换衣,也不宜让运动过分出汗,做到适宜即可。

## 儿童流感引起发烧如何处理

### ★观察精神状态

观察儿童的精神状态,如果精神状态良好,可以在家进行护理。如果精神状态不好,建议及时就医。控制体温 儿童发烧时需要控制体温,可以采取物理降温的方法,如用湿毛巾敷额头、擦拭身体等。如果体温超过38.5℃,可以在医生的指导下使用退烧药。

### ★保持水分摄入

儿童发烧时容易出汗,加上进食少,容易脱水,因此要保证充足的水分摄入。可以少量多次地喝水,也可以在水中加入少量盐,以补充体内电解质。

### ★调整饮食

儿童发烧时食欲可能不太好,建议食用清淡、易消化的流质或半流质食物,如稀饭、面条、水果等,以保证营养摄入。

流感病毒的传播途径多种多样,家长要密切关注孩子的健康状况,采取有效的预防措施,如佩戴口罩、勤洗手、避免与流感患者密切接触、定期消毒家中物品等,以降低孩子感染流感病毒的风险。如果孩子出现流感症状,应及时就医并遵循医生的建议进行治疗和隔离,以免病毒进一步传播。

据《科学之友》

06  
株洲日报

健康  
周刊

2024年10月31日  
星期四  
责任编辑:罗玉珍  
美术编辑:左骏  
校对:谭智方



公益广告

# 预防流感 每日健康

——株洲市卫健委、株洲日报社 宣

设计/左骏