

预防流感八问八答

冬春季是流感高发季节,学习防病知识,增强防护技能,助您与家人筑牢健康防线,从容应对流感季。

01 引起流感的病原体是什么?

流感是流感病毒导致的急性呼吸道传染病。流感病毒分为甲、乙、丙、丁四型,当前我国流感流行毒株以甲型H3N2亚型为主。甲型H3N2亚型、甲型H1N1流感都是甲型流感病毒的不同亚型,不是新出现的病原体,流感疫苗和流感抗病毒药物对其均有效。

02 流感病毒有什么特点?

每年冬春季是流感的高发季节。每年的流行毒株是甲型H3N2亚型、甲型H1N1流感、乙型Victoria系中的一个亚型或多个亚型,每年优势毒株不同是流感的正常规律。

03 流感是如何传播的?

流感主要通过患者咳嗽、打喷嚏时喷出的飞沫传播。病毒在空气里可短暂存活,若经过口、鼻、眼等黏膜,接触含病毒的飞沫或被病毒污染的物品表面,可能导致感染。

04 流感的典型症状有哪些?

流感主要以发热、头痛、肌肉关节酸痛起病,体温可达39~40℃,常有咽喉痛、干咳、鼻塞、流涕等症状,可有畏寒、寒战、乏力、食欲减退等全身症状,部分患者症状轻微或无症状。

05 流感与普通感冒有什么不同?

(1)病因不同
流感通常是由流感病毒感染引起,而普通感冒主要是由于鼻病毒、副流感病毒等引起。

(2)症状不同
普通感冒更多表现出上呼吸道的不适,称之为“卡他症状”,包括打喷嚏、鼻塞、流涕等,病程相对较短,在3~7天内就能明显缓解。

流感往往来势较急,常引起发热、肌肉酸痛等全身症状,“卡他症状”可能不是流感特别明显的临床表现。还可能导致高风险人群发生肺炎等并发症。

(3)流行特点不同
流感在我国北方地区呈明显的季节性流行,通常在冬春季高发,易在学校和托幼机构等人群密集场所导致聚集性病例。

普通感冒无明显季节性流行特点,其传播范围较为局限,在人群中以零星散发为主。

06 哪些人群感染后更易发展为重症?

以下人群是流感重症高风险人群,需重点防护:婴幼儿、孕妇、老年人患有慢性基础疾病(如心肺疾病、糖尿病、免疫抑制等)的人。

07 如何预防流感?

每年接种流感疫苗是预防流感的有效手段,可以显著降低接种者罹患流感和发生严重并发症的风险。同时,养成良好的个人卫生习惯,日常注意保持家庭和工作场所环境清洁,定期开窗通风,也可以减少感染风险。



08 出现流感症状后该怎么办?

(1)患病期间注意居家休息,避免前往公共场所或与他人近距离接触,直至症状基本消失。

(2)若出现持续高热、呼吸困难、精神萎靡等迹象,应及时就医。高危人群感染后建议尽早就诊。

(3)家庭防护
患者与家人保持适当距离,建议分餐,加强通风,接触后及时洗手。

(健康北京)

流感季防护 这些误区要避开

当前,全国流感已进入快速上升阶段。认清常见误区,是科学应对流感的第一步,也是守护健康的关键一环。

· 误区 ·

只有出现发热才是得了流感?



虽然流感的早期症状通常包括发热,但并非所有流感患者都会发热

儿童、老年人以及免疫力低下的人群,可能仅表现为咳嗽、乏力或精神萎靡

一旦出现疑似症状,应引起重视
及时采取措施



· 误区 ·

得了流感,只要多喝水,不用吃药也能好?

对于症状较轻的流感患者,多喝水、多休息有助于身体恢复



如果症状严重,如持续高热、剧烈咳嗽、呼吸困难等,必须及时就医,在医生指导下使用抗流感病毒药物及其他对症治疗药物,以免延误病情,引发严重并发症

发病后48小时内
是使用抗流感病毒药物的最佳时机



· 误区 ·

流感好了之后短期内不会再得流感?



流感康复后,人体在一段时间内会对感染过的流感病毒亚型产生一定免疫力

但这种免疫力并非是永久性的,而且对其他亚型的流感病毒不能提供有效保护

流感康复后仍有可能感染
其他亚型的流感病毒



· 误区 ·

流感病毒会变异,打疫苗没用?



虽然流感病毒容易发生变异,但流感疫苗每年会相应更新

世界卫生组织每年依据全球范围内监测到的流感毒株,分别为南半球、北半球推荐流感疫苗株,用于流感疫苗生产

接种当季流感疫苗是预防流感
最经济、最有效的手段



(新华社)