

流感高发 这些事情你要知道

进入冬季,呼吸道疾病高发,多种呼吸道疾病交织。流感和普通感冒区别在哪里?如何科学应对?华中科技大学附属同济医院儿科专家为您支招。

避免认识误区

误区一 流感就是普通感冒流行起来
华中科技大学附属同济医院儿科主任医师陈瑜说,每年10月,我国各地陆续进入流感冬春流行季。流感是流感病毒导致的呼吸道传染病。普通感冒由多种病原体引起,包括鼻病毒、冠状病毒、副流感病毒、呼吸道合胞病毒、柯萨奇病毒等。与普通感冒相比,流感起病急骤,发热多为高热,伴有寒战、头痛、肌痛、全身

不适、乏力、食欲减退等症状,发生严重并发症和死亡的风险也远高于普通感冒。

误区二 没有呼吸道症状就不是流感
专家表示,儿童感染流感后,有时以恶心、呕吐、腹泻等消化道症状为主要表现。儿童消化道症状多于成人,常见于乙型流感。新生儿流感多表现为嗜睡、拒奶等。

误区三 流感病毒检测阳性才能开始抗病毒治疗

专家说,流感流行季,高危人群一旦出现流感样表现后应尽早开始治疗,不必等待流感病毒实验室确诊结果。一是因为病毒检测需一定时间,且具有一定假阴性率,结果阴性不能完全排除流感可能。二是早期开始抗病毒治疗,可显著干预重症流感患儿症状。

如何防治流感

华中科技大学附属同济医院儿科副主任医师熊鹏说,每年接种流感疫苗是预防流感的最有效手段,可显著降低罹患流感和发生严重并发症的风险。因流感病毒极易变异,每年的流感疫苗成分也会更新。流感疫苗的保护作用一般可维持6-8个月,通常在接种2-4周后才能产生保护性抗体。

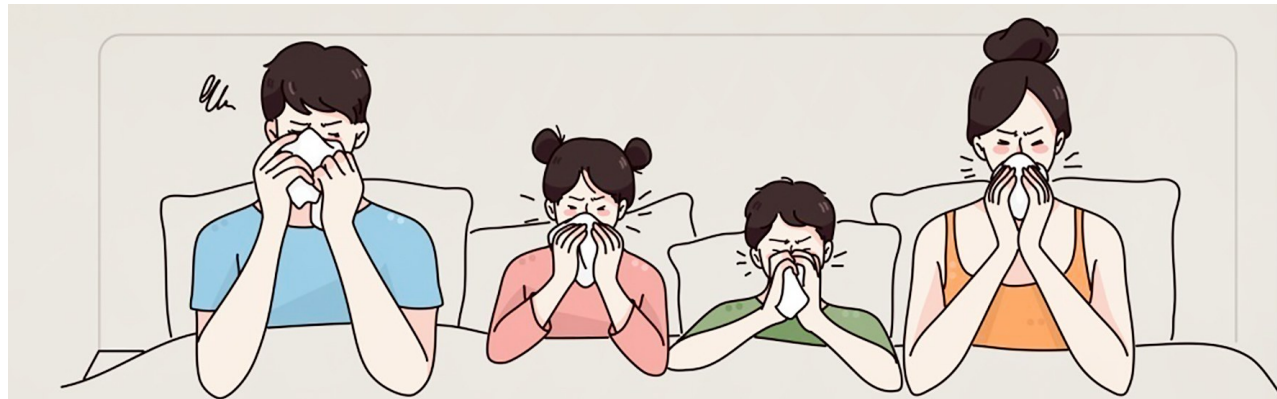
专家表示,宝宝满6月龄后,才可接种流感疫苗,现有流感疫苗不可直接给6月龄以下儿童接种。这部分人

群可通过母亲孕期接种和对婴儿的家庭成员和看护人员接种流感疫苗,以预防流感。患有急性疾病、严重慢性疾病或慢性疾病的急性发作期患者,建议痊愈或病情稳定控制后接种。

专家说,如使用抗病毒药物,应在医生指导下进行。神经氨酸酶抑制剂是甲流、乙流的有效治疗药物,早期尤其是发病48小时内应用,能显著降低流感重症率。需要注意的是,药物预防不能代替疫苗接种,只能作为没有

接种疫苗或接种疫苗2周内尚未获得最佳免疫力患者的紧急预防措施。

专家建议,保持良好的卫生习惯很重要。应勤洗手,咳嗽或打喷嚏时用纸巾、毛巾等遮住口鼻,要保持均衡饮食,适当运动,充足休息。流感流行季应尽量避免去人群聚集场所。当家庭成员出现流感患者时,应尽量避免相互密切接触。学校、托幼机构等出现流感样病例时,患儿应居家休息。家长带患儿就诊时,应做好防护,避免交叉感染。



哪些儿童是流感重症高风险人群

冬季儿童呼吸道疾病多发,其中流感病毒是常见的病原体之一。就家长朋友们关心的问题,我们请专家进行解答。

哪些儿童是流感重症高风险人群

罹患重症流感的高风险儿童包括:年龄小于5岁,尤其是2岁以下的儿童;存在基础疾病,比如哮喘、肿瘤、肾病、免疫缺陷、正在服用抑制免疫的

药物等。肥胖儿童也是高风险人群。当高风险人群在流感流行季节出现发热时,要高度重视并及早就医。一旦考虑流感病毒感染,要尽早开始

抗病毒治疗。如果没有禁忌证,流感重症高风险人群应该在流感季开始前积极接种疫苗。

近期感染了肺炎支原体,还会感染流感吗

会的。由于机体在感染时,抵抗力会下降,可能容易合并其他病原感染。预防交叉感染的办法包括注意自

我防护,在呼吸道疾病高发季节,尽量不带孩子去人多的地方,尤其是空气不流通的地方;室内注意定期开窗通

风,如有条件,应与患病的家人做好隔离;注意手卫生,提醒孩子不要用不洁净的手触摸眼、口、鼻等。

孩子流感后会有后遗症吗

绝大部分儿童感染流感后不会遗留后遗症。但流感体温正常后,咳嗽和流涕可能还会持续一周甚至更长时间,治疗方面还是以对症为

主,保持空气湿润,促进气道恢复。咳嗽如果严重影响到休息,可以在医生的指导下服用一些镇咳的药物。

部分儿童可能因气道高反应而久咳不愈,尤其是有湿疹、喘息病史者,可以在医生的指导下给予药物治疗。

如何预防流感在学校及家庭中传播

学校应在流感季开始前,组织动员学生和教职工接种流感疫苗;要对学生及其家庭加强健康教育,帮助和督促学生养成良好的卫生习惯,如勤洗手,保持环境卫生等;教室应定时通风换气;学校对学生开展体温监测,及

时发现患病儿童。学生一旦感染流感病毒,应居家休息,不能带病上学;重视学生的体育锻炼,增强体质和抗病能力。孩子罹患流感后应居家保证充分休息,均衡营养,多喝水,吃容易消化的

食物;家庭成员保持良好的卫生生活习惯,注意环境卫生,注重咳嗽礼仪。如有条件,应尽量做好与患病的家庭成员之间的隔离;如果不能隔离,应佩戴口罩做好防护。此外,室内定时开窗通风,但冬季还要注意保暖,避免受凉。

流感高发,你接种流感疫苗了吗?

什么是“流感”

流行性感冒是流感病毒引起的对人类健康危害严重的急性呼吸道传染病。人群对流感病毒普遍易感,孕妇、婴幼儿、老年人和慢性病患者等高危人群感染流感后危害更为严重,在学校、托幼机构和养老院等人群聚集的场所易发生流感暴发疫情。

为什么要接种流感疫苗

每年接种流感疫苗是预防流感、降低流感相关重症和死亡负担的有效手段,可以减少流感相关疾病带来的健康危害。



建议接种人群

优先推荐以下重点和高危人群及时接种:

 医务人员,包括临床救治人员、公共卫生人员、卫生检疫人员等

60岁及以上的老年人

 罹患一种或多种慢性病人群

 孕妇

 6月龄以下婴儿的家庭成员和看护人员

6月龄至5岁儿童

 养老机构、长期护理机构、福利院等人群聚集场所的脆弱人群及员工

托幼机构、中小学校、监管场所等重点场所人群

接种剂次

在接种剂次方面,建议:

☒ 对于流感病毒灭活疫苗,6月龄~8岁儿童,如既往未接种过流感疫苗,首次接种时,应接种2剂次,间隔≥4周。

☒ 2022—2023年度或以前接种过1剂次或以上流感疫苗,则接种1剂次。

☒ 9岁及以上儿童和成人无论是否既往接种过流感疫苗,仅需接种1剂次。

☒ 对于流感病毒减毒活疫苗,无论是否接种过流感疫苗,仅需接种1剂次。

来源 新华社、健康中国微信公众号