

一文解答 乙流症状、用药、预防困惑

继支原体肺炎、甲流之后 ,近日 ,乙流又受到公众关注。在社交平台上 ,一些人分享了自己感冒发烧的过程 ,持续高烧不退 ,全身肌肉关节酸痛 ,转阴后仍持续乏力。乙流中招表现更严重吗 ? 如何应对乙流来袭 ? 记者采访了北京朝阳医院全科医学科、保健办主任王晓娟 ,针对大众关切的问题进行解答。

乙流在南北方均呈上升趋势

中国国家流感中心在1月4日发布的2023年第52周(2023年12月25日~2023年12月31日)周报显示 ,虽目前仍以甲流为主 ,但乙流占比正在上升 ,北方已连续9周上升 ,从第44周的4.2%上升至第52周的47.3% ;南方已连续6周上升 ,从第47周的11.6%上升至第52周的26.4%。

此前占据传播优势的甲

表1 流感样病例监测实验室检测结果

	第52周		
	南方省份	北方省份	合计
检测数	5339	6102	11441
阳性数(%)	2895(54.2%)	2207(36.2%)	5102(44.6%)
A型	2130(73.6%)	1162(52.7%)	3292(64.5%)
A(H3N2)	2119(99.5%)	1137(97.8%)	3256(98.9%)
A(H1N1)pdm09	11(0.5%)	25(2.2%)	36(1.1%)
A(unsubtyped)	0	0	0
B型	765(26.4%)	1045(47.3%)	1810(35.5%)
B未分系	0	0	0
Victoria	765(100%)	1045(100%)	1810(100%)
Yamagata	0	0	0

流H3N2毒株比例大幅下降 ,但乙流毒株占比出现了大幅的上升 ,南方的乙型流感占比为26.4% ,北方的监测数据则高达47.3%。

甲流和乙流是流感的两种不同亚型 ,不具备交叉免疫机制。感染甲流或乙流后 ,如果患者体质相对弱 ,那么依然有机会感染另一种亚型的流感病毒。

关于流感的几个高频问题

不少人认为中招乙流的症状比新冠还严重。有患者自述 ,吃布洛芬完全不管用 ,换另一种后略有起效 ,但仍低烧不止 ,最高烧到39.2 ,吃药后也有37.5 。

一些患者细数了乙流更严重的几个方面 :

首先 ,更难被确诊。新冠时家里备了抗原检测 ,一发烧就测了出来 ,而此次连跑三趟医院才最终确定 ,已错过了吃抗病毒药物的最佳时间。

其次 ,全身更严重。新冠时发烧是缓慢攀升 ,乙流是急性高烧 ,新冠时吃了药就能退烧 ,但乙流吃了药没多久又会烧起来 ,新冠时的身体不适较轻微 ,乙流后则浑身疼痛 ,到医院看病时差点昏厥。

最后 ,持续时间更长。新冠时虽有刀片嗓 ,但仍能正常工作 ,乙流都第10天了仍浑身乏力、咳嗽时还有啰

音。

流感、新冠导致的症状确实有较大差异。

流感(包括甲流、乙流)主要表现为全身症状 ,如机体高热、浑身肌肉酸痛 ,呼吸道症状如流鼻涕、咳嗽等反倒会更轻一些 ,发热则是持续发生 ,往往吃退烧药几个小时后还会重新烧起来。

需要提醒的是 ,甲流和乙流的症状差别不大 ,很难根据临床表现鉴别 ,还是需要配合检验来诊断。

持续高烧 ,明显的关节、肌肉疼痛容易让大家认为流感更严重。此外 ,流感和新冠的感受也存在个体差异 ,并不能一概判断为 更严重 。

数百年来流感一直存在 ,冬春季是高发季节 ,即前一年的11月到第二年3月 ,本次流感高发与此前年份并没有特别明显的不同 ,医院发热门诊

压力迄今仍处于较平稳状态 ,没有特别异常的增加。

流感病毒在不断变异 ,每年都不一样。接种流感疫苗仍然是预防流感、减少流感相关重症和死亡的有效手段 ,高风险人群如老年人、儿童、公共场所工作的人都建议每年10月后接种流感疫苗 ,加强自身防护。

世界卫生组织每年会预测南北半球候选流感病毒 ,作为各疫苗企业生产疫苗的风向标。如果预测得比较准确 ,流感疫苗株和流行株匹配度较好 ,接种后预防流感的效果也会更好。

近期乙流患者比例虽然较之前有增多 ,但今年的疫苗并没有 脱靶 ,流感流行株和疫苗株匹配度还是比较高的。

新冠后大家对发烧更重视 ,流感又同样以发热为主 ,且比新冠发热更重更久 ,因此会引发更大关注。

感冒、发烧后 不要着急锻炼 严重会猝死

最近的感冒给所有人来了个突袭 ,冷不丁的两个喷嚏 ,就晓得自己遭了。

提醒大家要注意 :感冒后不要着急锻炼 ,这纯粹是给身体帮倒忙。

感冒后先别运动

当心 病毒性心肌炎

有的人可能心想 ,加强锻炼可以提高身体素质 ,那感冒了临时抱佛脚 ,多少还能管点用 ?

想多了。不仅没有用 ,还要考虑另一个问题 :有些人感冒后 ,其实还得了病毒性心肌炎 ,只是自己不知道。

患病毒性心肌炎后 ,还要强行剧烈运动 ,可能引起恶性心律失常、心力衰竭甚至心源性休克。

先来认识一下心肌炎的症状 ,真遇上了可以大致判断一下 :

- 感冒时 ,存在发热、全身酸痛、咽痛、倦怠、恶心、呕吐、腹泻等症状 ;
- 之后出现心悸、胸闷、胸痛或心前区隐痛、头晕、呼吸困难、水肿等症状 ;
- 感觉自己心跳不规律 ,出现心律不齐。

如果符合这些特征 ,先不要剧烈运动了 ,同时及时去医院检查。

不过也不必过于担心 ,病毒性心肌炎本质还是一种自限性疾病 ,一般过2至4周自己就好了 ,到时候你想咋跑、想咋跳 ,都没问题。

得了个感冒

怎么就心肌炎了 ?

也许有人就会怀疑了 ,难不成自己心脏还有问题 ?

其实得病毒性心肌炎 ,可能只是你运气不好。

顾名思义 ,病毒性心肌炎 ,多数是病毒感染引起的 ,而这两天恰好就是病毒的活跃期 ,像流感病毒、腮腺炎病毒、疱疹病毒 ,都有可能跑到你身上。

这些病毒的入侵 ,有的直接随着血液循环到达心脏并进攻心脏 ,有的引发了人体的免疫大军奋起抵抗 ,不过杀疯了免疫细胞有时候狠起来连自己人都揍 ,在消灭病毒的同时 ,也连累了正常的心肌细胞 ,从而引发心肌炎。

所以 ,你要做的不是去担心心脏有问题 ,而是积极预防病毒 ! 预防病毒 ! 预防病毒 ! 重要的事情说三遍。

这5点建议快收好 :

- 出入人群密集场所 ,口罩要戴好 ;
- 跟别人吃饭 ,要注意公共卫生 ,提倡用公筷 ;
- 避免过劳 ,维护身体免疫力 ;
- 饮食健康 ,营养均衡 ;
- 注意保暖。

没得心肌炎

感冒后运动也要谨慎

要是你的感冒比较严重 ,有呼吸不畅、乏力的症状 ,不管有没有心肌炎 ,最好都不要剧烈运动。

身体状况不佳时 ,心脏负荷本身就比较大 ,如果强行运动 ,心率加快、心肌耗氧增加 ,可能会成为压垮心脏的最后一根稻草 ,搞不好就有出现心梗从而导致猝死的风险。

如果在运动时 ,突然出现心绞痛、胸闷 ,或者出现牙疼、左肩痛、背痛等症状时 ,一定要小心 ,可能是心梗发作的征兆。

本版报道来源 : 生命时报 微信公众号 科普中国 微信公众号

	甲流	乙流
潜伏期	1~3天 , 最长可至7天	多为1~4天
体温	体温较高 , 一般会超过39℃	高热不退 , 超过39℃
症状	肌肉酸痛伴随眩晕、头疼、腹泻、呕吐等症状或其中部分症状 , 呼吸道症状轻微或不明显	精神萎靡 , 呼吸道症状较轻 , 咽干喉痛、干咳等症状 , 有时可能伴有呕吐腹泻

如何判断自己 中招 流感 ?

要想初步判断是否患流感

建议从两方面观察 :

冬、春季节是流感高发季 ,如果在此时出现持续高热就需要考虑是否是流感。

如果周围已有朋友确诊流感 ,而自己与朋友有密切接触、急性发热到38.5 以上、全身疼痛乏力 ,同时有轻微呼吸道症状 ,大概率要考虑流感。

怀疑是流感后就要尽快到医院做检测确认 ,也可以通过网购平台、线下药店等购买流感的试剂盒自行检测。

确诊流感后

最好做到以下几点安全用药 :

首先要用到抗病毒药物 ,如奥司

他韦、玛巴洛沙韦。

发病后48小时是流感治疗黄金期 ,此时病毒复制活跃 ,及早用上抗病毒的药物能尽早改善症状 ,还能避免高危人群 ,如有基础疾病的老人、孕妇、幼儿、肥胖人群出现更严重的肺炎、呼吸衰竭等重症。

若患者持续高烧不退或本身抵抗力较差 ,即使超过48小时也可以考虑使用。

其次还要对症用一些药 ,如高烧时用退烧药、咳嗽剧烈时用镇咳药、流鼻涕时用普通感冒药。

一般不需要用抗生素 ,但如果有人抵抗力差、在流感后期合并有细菌感染 ,也要考虑抗生素。

所有解热镇痛药作用机理一样 ,但剂型会影响效果。

有的药是缓释片 ,会在24小时、12小时或几个小时内缓慢释放药物 ,对突发高热的效果并不好 ;有的药是非缓释片 ,进入体内后能让血液中的药物浓度尽快达到退烧需要的浓度 ,起到退烧效果。

普通制剂的布洛芬、对乙酰氨基酚 ,以及小朋友用的布洛芬混悬液美林 ,效果都不错。

此外 ,预防流感的措施方面与预防新冠基本一样 ,如避免去人流密集、密闭的场所 ;居家环境要常通风 ,外出戴口罩、勤洗手等 ;要继续做好保护 ,不可放松警惕。