

# 甲流、乙流症状有哪些 如何区分和预防

近期，随着气温下降，流感疾病处于高发状态。据中国疾控中心介绍，今年冬季流行的流感病毒以甲型H3N2亚型为主，其次为乙型流感病毒。那么甲流和乙流有什么不同，又应该如何区分、如何预防呢？

## 什么是流感？

流感是由流感病毒引起的一种急性呼吸道疾病，严重危害人群健康。流感病毒抗原性易变，传播迅速，可引起季节性流行。

流感病毒按其核心蛋白可分为甲、乙、丙、丁四种类型。

流感具有**传染性强、传播速度快、容易反复感染**等特点，主要通过



空气中的飞沫 人与人之间的接触 被污染物品的接触传播。

**持续高温难降**是流感的特征。部分因出现肺炎等并发症可发展至重症流感，少数重症病例病情进展快，可因急性呼吸窘迫综合征(ARDS)和/或多脏器衰竭而死亡。

## 甲乙流的传播范围？

在人群中呈季节性流行的流感病毒是

**甲型**  
(甲型H1N1亚型和甲型H3N2亚型)

**乙型**  
(Yamagata系和Victoria系)

流感病毒。

**甲流病毒**可感染人、哺乳动物及鸟类，传播范围广；

**乙流病毒**只感染人类和猪，流行性相对小一点，但也会引起规模流行(如班级内近距离)。

## 甲乙流分别有哪些症状？

甲流的潜伏期比较长，一般是**1至3天**，最长可至7天。



甲流最初出现类似普通流感症状，但体温会比较高，一般会超过**39°C**，

肌肉酸痛，伴随有**眩晕、头疼、腹泻、呕吐**等症状或其中部分症状，而呼吸道症状轻微或不明显。

乙流与甲流的典型症状相似：

如高热不退(超过**39**甚至**40度**)、精神萎靡，呼吸道症状较轻，有咽干喉痛、干咳等症状，有时可能伴有呕吐腹泻。

## 得了流感应该如何治疗？

一般患者在出现症状后，建议居家休息，保持房间通风。



充分休息，多饮水，饮食应当易于消化和富有营养。

尽量减少与他人接触，以避免传染。



治疗重点是**缓解发烧、咳嗽**等流感样症状，应密切观察患者病情变化，一旦出现持续高热，伴有**剧烈咳嗽、呼吸困难、神志改变、严重呕吐与腹泻**等重症倾向，应及时就诊。

**5岁以下儿童、老年人、慢性病患者、孕妇或肥胖者**更容易出现严重并发症，应尽快就医、尽早在医生的指导下使用抗病毒药物，使用抗生素和激素对流感病毒无效。

需要说明的是，并不是每个患了流感的人，都必须服用抗病毒药物。而绝大多数流感抗病毒药物是处方药，需经**医生评估**才能用。



目前，国内可用的流感抗病毒药物主要有奥司他韦、扎那米韦、帕拉米韦、阿比多尔和玛巴洛沙韦等。

## 如何预防流感？

在日常生活中，保持良好的个人卫生习惯是预防流感等呼吸道传染病的重要手段。

勤洗手，保持环境清洁和通风；前往公共场所或就医过程中需戴口罩；

遵守咳嗽时的礼仪；

出现流感症状应当注意休息；

尽量减少到人群密集场所活动，避免接触呼吸道感染患者。

此外，接种疫苗是预防流感最经济、有效的手段。



可在流感流行高峰前**1至2个月**接种流感疫苗，同时流行季在疫苗可及的情况下也可接种。

# 穿少了怕着凉 穿多了又担心捂着 儿科医生分享 冬季穿衣妙招



受到冷空气的影响，各地都开启了速冻模式，此时怎样给孩子穿衣成为家长们的世纪难题：

穿太少担心孩子着凉，里三层外三层地把孩子裹得严严实实，又担心捂出汗，要是冷风一吹，则更易着凉，而过度保暖还可能让宝宝患上捂热综合征。

怎样给宝宝穿衣服，才健康又安全？潮新闻·钱报健康小站、杭州市上城区紫阳街道社区卫生服务中心儿保科医生韩笑和大家分享洋葱式穿衣服法则。

所谓洋葱式穿衣法，就是给宝宝穿衣服时，像洋葱一样，穿搭多层，每层都薄薄的，这样衣服与衣服间会形成隔绝冷空气层，达到保暖的作用。

内层穿排汗功能良好的衣服，如秋衣，亲肤透气的纯棉打底衫；

中层穿保暖层衣服，如加绒卫衣、毛衣、马甲等，可灵活增减，方便穿脱；

外层穿防风防水的外套，隔绝冷空气，如冲锋衣、棉服、羽绒服等。这样衣服层数多，层间的空气流通相对较好，即使出汗也容易干。另外孩子在户外玩耍时，需准备好帽子、围巾、手套等，做好局部皮肤保暖。

这样穿可根据天气变化和不同场合，随时给孩子增减衣物，在户外和室内自由切换，能减少孩子生病次数。韩笑介绍，如户外15~20℃，可以穿打底衫和外套；8~14℃，则可穿打底衫加摇粒绒外套或防风厚外套；3~7℃，可以穿打底衫和加绒卫衣或毛衣+棉服或薄羽绒服；零下5~6℃，可以穿打底衫加厚绒卫衣或毛衣+马甲+厚羽绒服。

要注意的是，刮风时可能会更冷一些，体感温度应在实际温度上减去5℃，也要注意乘车安全，上车后要把羽绒服脱下再系上安全带，防止紧急制动时，人从羽绒服中滑脱出去。

以上推荐只是参考，实际穿着仍需结合孩子的健康状况、生理状况和室内外温度及时调整，家长重点要学会正确判断孩子是冷是热。韩笑说，可把手放在宝宝的腹部、背部或颈部，看是否出汗。

如果摸起来温温的，没有出汗，说明穿得合适；如果摸起来比较热，皮肤稍有潮湿，说明孩子可能穿多了，需调整衣服。

不建议通过摸孩子的手脚来判断温度，因受血液循环的影响，孩子手脚的温度本来就较低，如果摸手脚凉就加衣服，很容易穿多。

来源：人民日报、潮新闻

## 医生告诫：

### 感染乙流后2件事不要拖

如果不慎感染乙流后，应该怎么办？多位医生提醒：感染乙流后，有2件事不要拖。

尽早服抗流感药，不要拖

同济大学附属上海市肺科医院呼吸科副主任医师胡洋医生提醒，乙流和

甲流在治疗上二者没有区别，主要是用抗流感药物，可以缩短病程。服药需尽早，服药晚了要么就自己好了，要么转成重症，疗效就大大降低了。

李冉提醒，对于有肺部基础病，或者有免疫缺陷的患者，糖尿病患者、肥胖的患者、孕妇、包括透析的患者等人群，建议尽快到医院就诊。

一定要及时休息，不要拖

2023年12月，浙江杭州市第一人民医院接诊的一位14岁的乙流患者，短短一个多月，她把支原体肺炎、甲流、乙流都轮流得了一遍。医生表示，短期内重复感染支原体、甲流、乙流与免疫力低、没有休息好有关。