

流感季或提前 毒株与去年不同

中国疾控中心日前发布的流感监测周报显示,目前我国南方省份流感活动上升。专家预测,受多方面因素影响,今年我国的流感流行季可能提前到来,流行毒株也与去年不同。面对新型毒株与提前到来的流感季,你所需要的防护措施已经整理好。

新毒株甲型 H3N2 来袭 我国流感季或提前到来

国家流感监测网络实验室目前检测的流感病毒阳性标本,其中大部分是甲型 H3N2 毒株,不同于去年的甲型 H1N1,大众对今年流行的 H3N2 毒株的免疫力会更低一些,需引起重视。

◆ 受多方因素影响 我国流感季或提前到来

我国传统流感季一般在冬季 11~12 月份和春季 2~3 月份。但受多方因素影响,今年我国的流感季或提前到来。

日本厚生劳动省于 10 月 3 日宣布全国进入流感季,比 2024 年提早了 5 周。英国、德国、意大利近期也发现流感病例开始明显增加。很多专家认为今年流感季可能会更早一些,感染人数会更多。

◆ 流感 ≠ 普通感冒

流感是由流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病,虽为自限性疾病,但部分重症流感患者病情进展迅速,可引发肺炎、脑膜炎、心肌炎等严重并发症,诱发多器官功能衰竭,甚至危及生命。因此,早期识别至关重要。

临床上来看,甲型 H1N1、甲型 H3N2 和乙型流感主要症状都是发热、咳嗽、咽痛,全身的酸痛、乏力和头痛都比较明显。

普通感冒往往以鼻塞、流涕、打喷嚏等上呼吸道症状为主,全身症状轻微。如果出现突发高烧、全身酸痛乏力、头痛等症状,要高度警惕流感。

◆ 出现这些症状请立即就医

虽然大多数流感患者可以自愈,但出现以下警示症状时,应立即就医:持续高热超过 3 天,伴有剧烈咳嗽、脓痰、血痰或胸痛;呼吸急促或困难,口唇发绀;精神萎靡、嗜睡、烦躁不安,甚至出现惊厥;严重呕吐、腹泻,出现脱水表现;原有基础疾病明显加重。



应对流感袭来 抓紧时间接种疫苗

接种流感疫苗可有效预防流感,减少重症发生。接种流感疫苗不但可以起到较好的预防效果,还能建立免疫屏障,预防流感在人群中传播。

每年 9 月到 11 月是流感疫苗接种季。目前我国可供接种的流感疫苗主要有三种:流感病毒灭活(裂解)疫苗(三价/四价,注射);流感病毒灭活(亚单位)疫苗(三价/四价,注射)流感病毒减毒活疫苗(三价,鼻喷)。

疫苗的“价”指的是它能预防的病毒型别数量,四价比三价多覆盖一种乙型流感毒株。不过最近 4 年全世界都没有发现乙型流感毒株,所以专家建议:不一定非要等四价疫苗,三价疫苗的保护效果同样好。

对于疫苗的选择,专家介绍,市面上的流感疫苗都能提供有效防护,建议就近接种,有什么就打什么,不要因为选择延误了接种时间。

◆ 流感疫苗应该去哪儿打?

疫苗接种必须由符合条件的医疗机构承担。接种单位常设在社区卫生服务中心、乡镇卫生院或综合医院。居民可就近、就便选择接种单位前往接种。

◆ 应该什么时候接种?

为达到良好预防效果,流感疫苗推荐接种时

间为 9~11 月。若未及时接种,整个流行期内仍可接种。

◆ 去年打过疫苗了 今年还需要重新打吗?

去年打过疫苗了,今年还需要重新打。一般来说,接种流感疫苗 2~4 周后可产生具有保护水平的抗体,对抗原类似毒株的保护作用可维持 6~8 个月。由于流感病毒变异快,每年流行的毒株都可能不同,因此,流感疫苗需要每年接种,以确保接种者获得针对当年流行毒株的最新保护。

◆ 五类高危人群应及时接种

国家卫生健康委建议,所有 6 月龄以上且无接种禁忌的人群都需要每年接种流感疫苗。以下这五类高危人群感染流感病毒后易发展为重型/危重型病例,应给予高度重视,提前接种疫苗,出现症状后及时进行流感病毒核酸检测及其他必要检查。年龄小于 5 岁的儿童(年龄小于 2 岁更易发生严重并发症);大于 65 岁的老年人;肥胖者;妊娠及围产期妇女。伴有以下疾病及状况者:慢性呼吸系统疾病、心血管系统疾病(高血压除外)、肾病、肝病、血液系统疾病、神经系统及神经肌肉疾病、代谢及内分泌系统疾病、恶性肿瘤、免疫功能抑制等。

天气转凉传染病多发 做好这些防护措施

除了接种疫苗外,日常生活中我们还可以通过非药物防范措施减少感染概率,包括:咳嗽或打喷嚏时用纸巾、衣袖或肘部遮掩口鼻;不随意丢弃带有分泌物的纸巾;勤洗手和不聚集。

在流感季,婴幼儿应尽量不去人员密集区域,尤其是儿童密集区域。

家里有可爱的婴幼儿,很多人一回家急着抱抱亲亲婴幼儿,专家提醒这是非常危险的。因为成年人可能携带病毒但没有症状,有可能传染给婴幼儿,婴幼儿照护人员日常应注意勤洗手,保持手部卫生。如果家中有人出现感染症状,应全程佩戴口罩接触婴幼儿。

掌握这些防护知识,希望每个人都能安全度过流感季。日常生活中,我们还要保证营养摄入,多多运动,提高身体免疫力,为健康保驾护航。 据央视

