青年报 2025年1月6日 星期一
责任编辑 谢茂宁 美术编辑 谭丽娜

近期流感高发！元旦假期和春节前后人员流动性增加，呼吸道传染病和肠道传染病进入发病高峰期。中国疾控中心最新数据显示，目前高发的流感99%以上为甲流。

医学专家提醒：儿童和患有慢性基础疾病的人群要注意防范流感病毒，中青年亦不可掉以轻心。春节将至，市民应及时接种流感疫苗，外出旅行要做好防护措施。

青年报记者 顾金华

甲流来势汹汹 易感人群应警惕

每年接种一次流感疫苗 外出做好防护患病及时就医

高风险人群应及时就医

前不久，年仅32岁的王女士因胸闷伴高热4天前往上海市第十人民医院就诊，一系列检查提示：甲型流感病毒所致肺炎、重度急性呼吸窘迫综合征、病毒性心肌炎，病情进展快，甚至出现了呼吸衰竭……幸运的是，及时收治入院后，经过积极干预治疗，王女士病情终获好转。王女士的遭遇并非偶然，近期来医院就诊的流感患者中，中青年人群占比较多。市民患流感后，如果没有得到及时有效治疗，也有可能发展为重症肺炎，导致“白肺”，危及生命。

“流行性感冒简称流感，是由流感病毒引起的一种急性呼吸道疾病。目前感染人的主要是甲型流感病毒中的H1N1、H3N2亚型及乙型流感病毒。”上海市第十人民医院呼吸与危重症医学科副主任医师谈敏告诉记者。

那么，哪些人群易发展为重症肺炎呢？谈敏表示，首先是儿童，主要为年龄小于5岁的儿童，尤其是小于2岁的婴幼儿，他们的免疫系统尚未完全发育成熟，抵抗力较差。其次是老年人，一般年龄在65岁及以上的老年人身体机能衰退，心肺功能等可能弱化，对流感病毒的抵御能力较低。再次是患有慢性基础疾病的人群，以及免疫功能抑制者（包括长期使用免疫抑制剂的人群、HIV感染者等）。慢性疾病会使身体机能受损，因此感染流感病毒后，更容易引发肺部的严重病变。

“如今不少中青年人由于工作生活压力大、休息不充足、饮食不规律，导致免疫力低下，常常处于亚健康状态。”谈敏特别提醒，这些中青年人也很容易感染流感病毒，甚至发展为重症。所以中青年人对流感也不能掉以轻心，身体如有不适，要及时就医，切勿硬扛。

不过，对于多数健康人群来说，流感多呈自限性，3~4天后高温逐渐消退，全身症状好转。一般有流感症状的患者，需要进行血常规检查、生化检查，以及胸部影像学检查，其中病毒核酸检测结果可帮助确诊，胸部影像学检查可以明确炎症是否延及肺脏。

一旦得了流感，高风险人群应及时就医；没有高风险因素的人，如果症状不严重，可以先居家观察3天，若没有好转，要及时就医。

专家提醒，甲流治疗有效药包括磷酸奥司他韦、盐酸阿比多尔等，能够有效地预防和治疗甲型及乙型流感，越早应用效果越好。同时患者应该注意休息，多饮水，注意营养，密切观察病情变化。

上海：流感已进入高发期

根据传染病流行规律，冬春季是流感、支原体肺炎等呼吸道传染病的高发季节。近期，上海市疾控中心呼吸道传染病监测结果显示，目前，上海流感病毒活动强度明显增强，已进入高发期。医院门急诊就诊的流感样病例中流感病毒、鼻病毒、流感嗜血杆菌等病原体检出阳性率较高，其中儿童患者中检出率最高的为流感病毒。

医院住院的严重急性呼吸道感染患者中，流感病毒、肺炎支原体、鼻病毒等病原体检出阳性率较高，其中儿童患者中检出率最高的为肺炎支原体。

同时，监测显示近期呼吸道合胞病毒和人偏肺病毒的阳性检出率（3%左右）略有上升；新型冠状病毒感染处于低水平波动状态（阳性检出率低于2%）。

复旦大学附属华山医院感染科王新宇教授表示：近期流感处于高发状态，预计在接下来的时间里，流感病毒的活动强度将持续增加。人偏肺病毒通常导致轻症，上呼吸道感染症状较为常见。肺炎支原体主要影响5至14岁的儿童，目前北方省份的阳性率有所下降，而南方省份则维持在较低水平。为有效预防呼吸道传染病的传播和流行，市民需保持良好的卫生习惯，注意饮食与休息，及时就医并佩戴口罩，同时及时接种流感等疫苗。

复旦大学附属儿科医院传染感染科曾玫教授同样表示：流感流行高峰一般在当年12月至次年1月期间，流行季可持续到4月份左右。一旦发生流感样症状，要及时就医，注意休息，多饮水，并在医生的指导下尽快开始抗病毒治疗。特别需要注意的是，抗生素对流感无效，抗流感病毒的药物对普通感冒也无效，切忌自行用药。同时，还要关注婴幼儿，他们对各种呼吸道病毒都普遍易感，冬春季尤其容易感染呼吸道合胞病毒，引起咳嗽、喘息、发热等症状。因此也要做好防护，减少到人群密集场所和聚会，不要接触呼吸道感染的患者。

流感来袭，学生和老年人怎样防范应对？

接种流感疫苗是预防流感最有效的手段，可以显著降低接种者发生严重并发症的风险。由于流感病毒容易发生变异，世界卫生组织会根据全球流感监测情况每年更新疫苗成分。接种疫苗是预防流感最有效手段和最具成本效益的方法。推荐每年接种一次流感疫苗。

学生和老年人如果出现发烧伴随咳嗽、咽痛等呼吸道症状后，应该及时就医，根据医嘱服药并居家休息。学生病愈前切勿返校，以免传染他人造成传播扩散。

家里有人罹患呼吸道传染病时，负责照顾的家人也要注意进行个人防护和科学消毒，避免引起家庭内继发传播。

春节将至，市民居家出行应该注意什么？

流感患者和隐性感染者是季节性流感的主要传染源。主要通过空气飞沫传播，也可以通过口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触传播。接触被病毒污染的物品也可能引起感染。在人群密集且密闭或通风不良的房间内，也可通过气溶胶的形式传播。

预防流感，首先要避免与患者接触，不要进入人多拥挤的场所。另外要及时增减衣物，保持营养均衡，进行适量的体育锻炼。非药物干预措施如“三件套、五还要”被证明是预防呼吸道感染十分有效和经济的措施。

科学佩戴口罩：春节假期正好处于冬春季呼吸道高发季节，市民朋友前往车站、医院、商场、影院等人口密集且密闭的场所时，建议要科学佩戴好口罩。

养成良好卫生习惯：外出回家，接触完宠物，备菜前后等要勤洗手；注意咳嗽礼仪和手卫生，避免接触过公共物品的手直接接触手、鼻、眼等部位。

居家通风：在注意保暖的情况下，每天都应适当开窗通风，每次通风半小时，加强空气流通。

谈敏提醒大家，如果出现发热、咽痛、咳嗽、咳痰、流涕、鼻塞等症状时，建议及时就医；如病变进展严重，出现呼吸急促、心率加快、口唇发绀等症状，应立即就医。