

做自己健康的第一责任人

# 流感季来临，你准备好应对了吗？

本报记者 高燕

秋风萧瑟，寒意渐浓。每年11月1日是“世界流感日”，流感日的设立，目的是提高公众对流感防控的意识。秋冬季是各类呼吸道传染病的高发期，流感也进入了流行期，我们应该怎样区分普通感冒和流感，并做好科学应对呢？记者日前采访了市疾控中心专家。

## 警惕感冒背后的“伪装者”

“阿嚏、阿嚏……打喷嚏、流鼻涕、头疼、浑身没劲，难受！”

“你感冒了吧？”

“没事，小感冒，多喝点水，好好睡上两觉，很快就好了。”

随着天气越来越冷，感冒开始“伺机行动”，不少人觉得忍一忍或者吃点药挺几天就好了，殊不知，这个“小感冒”，很可能是在感冒“伪装者”军团中最成功的一位——流感，如不加以辨别，很可能延误治疗。

流感与普通感冒的症状相似却又不同，二者到底有何区别？

市疾控中心专家介绍，流感是流行性感冒的简称，是指由流感病毒引起的急性呼吸道传染病。流感病毒可造成每年的季节性流行和不定期的全球流感大流行，虽然流感病毒的型别和亚型众多，但在人群中能够导致季节性流行的是甲型H1N1、H3N2亚型和乙型流感病毒。而普通感冒是由多种病原体（多种病毒、细菌、支原体和衣原体等）感染所致。

其次，两者危害程度和免疫时间不同。流感传染性强、传染迅速，每年都会流行，短时间内会致病甚至致人死亡；普通感冒一般不会造成患者死亡。人患流感后不会在短时期内反复感染；而普通感冒病原体多，感染后免疫不持久，短时间内人体可反复患普通感冒。

同时，两者的感染症状和潜伏期也不同。普通感冒起病较缓，早起症状有咽部干痒或灼热感、喷嚏、鼻塞、流涕，开始为清水样鼻涕，2到3天后变稠；可伴有咽痛、肌肉痛；一般无发热及严重咳嗽，或仅有低热、头痛，一般经7到9天痊愈。最常见的流感起病突然，畏寒，寒战，高热，体温可达39到41℃，伴头痛、肌肉关节酸痛、极度乏力、食欲减退等全身症状，常有咽喉痛、干咳，可有鼻塞、流涕等，重症病例可出现病毒性肺炎、继发细菌性肺炎、急性呼吸窘迫综合征、休克、弥漫性血管内凝血、心血管和神经系统等肺外表现及多种并发症，甚至死亡。部分患者症状轻微或无症状。轻症流感常与普通感冒表现相似，但其发热和全身症状更明显。普通感冒潜伏期一般为1到3天，流感潜伏期一般为1到7天，多数为2到4天。

此外，流感的传染性较强，是重要的呼吸道传染病，患者和隐性感染者是主要传染源，主要通过打喷嚏和咳嗽等飞沫传播，经口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触感染；接触被病毒污染的物品也可通过上述途径感染；在特定场所，如人群密集且密闭或通风不良的房间内，也可能通过气溶胶的形式传播。普通感冒的传染性相对较弱。

## 流感能病特征



## 每年打疫苗是最有效的预防措施

“对于流感而言，每年接种流感疫苗是最为经济有效的预防措施，可显著降低罹患流感和发生严重并发症的风险。”市疾控中心专家说。

市疾控中心专家告诉记者，往年我市流感流行期为每年11月到次年3月。因为流感病毒容易发生变异，每年流行的毒株也可能不同，疫苗成分会根据预测的病毒类型不同而有所变化，接种流感疫苗产生的免疫力在体内也会随着时间的推移逐渐衰减，一般接种疫苗后获得的保护性抗体可维持6—8个月，所以既往有过流感病史或者既往接种过流感疫苗也需要每年接种。

流感疫苗在我国属于非免疫规

划疫苗，采取自愿、自费接种原则。《中国流感疫苗预防接种技术指南（2023—2024）》明确，建议所有≥6月龄且无接种禁忌的人均应接种流感疫苗，优先推荐下列群体：医务人员；60岁及以上老年人；罹患一种或多种慢性病者；养老机构、长期护理机构、福利院等人群聚集场所脆弱人群及员工；孕妇；6月龄以下婴儿的家庭成员和看护人员；重点场所人群，如托幼机构、中小学校教师和学生，监所机构的在押人员及工作人员等。

在接种剂次方面，对于流感病毒灭活疫苗，建议6月龄至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至2023年度或以前接种过1剂次及以上流感疫苗，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，仅接种1剂次。

## 市民防病意识增强 “一老一小”接种需求大



“我家老人和孩子9月初在市五医院预防接种门诊打了流感疫苗，当时接种、咨询流感疫苗的人就不少呢……”市民高女士告诉记者，每年进入9月后，她都会关注流感疫苗到货的信息，也会及时带着老人和孩子接种流感疫苗。以前秋冬季孩子很容易患流感，自从接种疫苗后发现，即便感冒，症状也没有以前那么厉害了。

记者在采访中了解到，近年来市民防病意识不断增强，很多人都会主

动带着全家老小一起接种流感疫苗，“一老一小”是目前流感疫苗接种的主要群体。

记者日前在平城区鹿苑街道社区卫生服务中心看到，不少人“组团”前来接种流感疫苗，且普遍选择接种四价流感疫苗。

“今年夏天母亲感染了甲流，好在老太太连续接种了5年流感疫苗，症状不严重，大夫给开了治疗流感的药很快就好，还安慰我们要每年坚持打流感疫苗……”市民石先生说，身边家里有老人、小孩的家庭最近都已打了流感疫苗，大家都知道接种疫苗可以减少秋冬季患流感的风险。

“人群对流感病毒普遍易感，重症流感主要发生在老年人、年幼儿童、孕产妇或有慢性基础疾病者等高危人群，亦可发生在一般人群。”市疾控中心专家说，流感作为可预防的疾病，接种流感疫苗是最有效的预防手段，虽然当前已过了流感疫苗接种的最佳时间，但在流感高发期接种疫苗也不晚，通常接种流感疫苗2到4周后，可产生具有保护水平的

抗体。

记者从平城区疾控中心了解到，目前平城区的流感疫苗充足，市民可到就近的预防接种门诊进行咨询和接种。我市流感疫苗主要有四价灭活流感疫苗和鼻喷式流感疫苗。

据了解，鼻喷和注射的流感疫苗在安全性和有效性上没有太大区别，主要是接种年龄和接种途径不同。鼻喷流感疫苗的免疫年龄为3至17岁人群，最大的优点是没有痛感，更适合小朋友接种。

市疾控中心提醒：接种流感疫苗也有禁忌，对鸡蛋或疫苗中任何成分，特别是对卵清蛋白过敏者；患急性疾病、严重慢性病的急性发作期和发热者；未控制的癫痫和其他进行性神经系统疾病；患有高热性疾病或急性感染期；出生后出现任何神经系统反应，禁止再次使用本品；流感疫苗严禁静脉注射；家族和个人有惊厥者，患有慢性疾病者，有癫痫者，过敏体质者，慎用。同时，接种流感疫苗避免空腹，接种后应观察至少30分钟再离开，接种流感疫苗后不建议饮酒，当天不建议洗澡。

## 小贴士

市疾控专家介绍，日常防护措施也可以有效减少流感的感染和传播。

- 保持良好的呼吸道卫生习惯，咳嗽或打喷嚏时，用纸巾、毛巾等遮住口鼻；
- 勤洗手，尽量避免触摸眼睛、鼻、口；均衡饮食，适量运动，充足休息等；
- 避免近距离接触流感样症状

## 预防流感，日常防护同样重要

患者：

- 流感流行季节，尽量减少去人群聚集场所；
- 一旦出现流感样症状，应居家休息，进行健康观察，不带病上班、上课，接触家庭成员时戴口罩，减少疾病传播；
- 如发现病情进行性加重，应尽快去医院就诊，患者及陪护人员要戴口罩，避免交叉感染。

