

流感高发季 疾控专家教您咋防范



近日,国务院应对新型冠状病毒肺炎疫情联防联控机制综合组下发通知,要求做好2021—2022年流行季流感防控工作。其中明确提出,今冬明春新冠疫情与流感等呼吸道传染病出现叠加流行的风险依然存在,防控工作的复杂性和难度增加。正因如此,山西疾控专家提醒,目前,我省已进入流感高发季,对于儿童、老年人等易发人群而言,尤其要提前防范,一旦发现症状,一定要及时采取措施,避免并发症的发生。

A 提醒:我省流感进入高发期

流感是由流感病毒感染引起的一种对人类危害较严重的急性呼吸道传染病。流感病毒分为甲(A型)、乙(B型)、丙(C型)、丁(D型)四型。甲型流感病毒和乙型流感病毒每年可引起季节性流行,丙型流感病毒仅呈散发感染。丁型流感病毒主要感染猪、牛等且未发现人类感染。流感传播迅速,每年可引起季节性流行,在学校、托幼机构和养老院等人群聚集的场所可发生暴发疫情。

据山西省疾控中心相关负责人介绍,由于流感病毒容易发生变异,且难以预测,导致每年流行情况都会有所变化。目前,全球新冠肺炎疫情仍处于高位水平,境外疫情输入我国的风险持续存在,特别是新冠病毒变异株的不断出现给疫情发展带来更多的不确定性。有数据显示,2020—2021年我国流行季流感总体处于较低流行水平,但学校、托幼机构等重点场所仍有聚集性疫情发生。2021年3月以来,南、北方省份流感活动高于2020年同期水平,且9月份以来南方省份流感活动水平呈明显上升趋势,今冬明春新冠肺炎疫情与流感等呼吸道传染病出现叠加流行的风险依然存在,防控工作的复杂性和难度增加。

就我省这样的北方城市而言,一般

在10月份以后就开始出现病例,到次年1月份达到高峰,2月底3月份的时候才会减少,所以整个流行期还是比较长的。据介绍,流感的潜伏期一般为1天至7天,多为2天至4天。主要表现为发热、头痛、肌痛和全身不适起病,体温可达39℃至40℃,可有畏寒、寒战,多伴全身肌肉关节酸痛、乏力、食欲减退等全身症状,常有咽喉痛、干咳,可有鼻塞、流涕、胸骨后不适等。颜面潮红,眼结膜充血。部分以呕吐、腹痛、腹泻为特点,常见于感染乙型流感的儿童。无并发症者病程呈自限性,多于发病3天至4天后体温逐渐消退,全身症状好转,但咳嗽、体力恢复常需1周至2周。

据世界卫生组织报告,流感每年可导致5%至10%的成人和20%至30%的儿童发病,其中重症病例300万至500万。流感可能有肺炎、神经系统损伤、心脏损害、心肌炎、横纹肌溶解综合征、脓毒性休克等并发症。流感患者和隐性感染者是流感的主要传染源。从发病前1天至症状完全消失都有传染性。病毒在人体呼吸道分泌物中一般持续排毒3天至6天,儿童、免疫功能受损患者排毒时间可超过1周。流感主要通过患者和隐性感染者呼吸道分泌物的飞沫传播,也可以通过口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触传播。

C 答疑:八大热点问题要注意

一:流感和普通感冒有何区别?

答:普通感冒由多种病原体感染引起,多因淋浴、受凉、气候突变、过度劳累等原因导致呼吸道局部防御功能降低而发病。主要表现为鼻部症状,如喷嚏、鼻塞、流涕,也可表现为咳嗽、咽干、咽痒或烧灼感。不发热或仅有低热,如没有并发症,一般5—7天痊愈。

流行性感冒(以下简称流感)是流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病。流感病毒存在于患者的呼吸道,咳嗽、打喷嚏时,经飞沫传染给他人,传染性很强。流感症状有轻有重,轻则咽痛、流涕,重则并发肺炎或心力衰竭,甚至可能致死。

提示:家长在孩子“感冒”时,要注意观察是否有流感症状,切不可不以为意,把流感与普通感冒画上等号,直到孩子情况愈发严重才意识到。

二:哪些人更容易患流感?

答:流感对人群普遍易感。下列人群感染流感病毒后较易发展为重症病例,应当给予高度重视:

1. 年龄<5岁的儿童(年龄<2岁更易发生严重并发症);
2. 年龄≥65岁的老年人;
3. 伴有以下疾病或状况者: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;
4. 肥胖者【体重指数(Body Mass Index, BMI)大于30]
5. 妊娠及围产期妇女。

提示:流感传染性强,保护好自己,就相当于为家中的老人和孩子建立起了一道保护墙。

三:流感疫苗接种的重点人群有哪些?

答:原则上,6月龄及以上所有愿意接种流感疫苗并且没有禁忌证的人都可以接种流感疫苗。为尽可能降低流感的危害和对新冠肺炎疫情防控的影响,《中国流感疫苗预防接种技术指南(2021—2022)》推荐按照优先顺序对重点和高危人群进行接种,包括:医务人员,大型活动参加人员和保障人员,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,托幼机构、中小学校等重点场所人群以及60岁及以上的居家老年人、6月龄—5岁儿童、慢性病患者、孕妇等重点和高危人群开展接种。

四:流感疫苗与新冠病毒疫苗是否可以同时接种?

答:目前流感疫苗与新冠病毒疫苗同时接种免疫原性和安全性影响的研究仍在进行,参照我国《新冠病毒疫苗预防接种技术指南(第一版)》,原则上建议流感疫苗与新冠病毒疫苗接种间隔应大于14天,具体情况分为:

1. 可在接种流感疫苗14天以后接种新冠病毒疫苗;
2. 或者在完成新冠病毒疫苗全程接种程序14天后接种流感疫苗;
3. 或者在两剂新冠病毒疫苗之间接种流感疫苗,即在接种第1剂次新冠病毒疫苗14天后接种流感疫苗,再间隔14天后接种第2剂次新冠病毒疫苗。

需要注意的是选择两剂新冠病毒疫苗之间接种流感疫苗,需遵循新冠病毒疫苗接种剂次和间隔的要求。

五:接种了流感疫苗是不是就不会再得流感了?

答:有的人觉得,自己曾经接种过流感疫苗,以后就不用再接种了;还有的人觉得,接种过流感疫苗就不会得流感了。实际上,由于流感病毒亚型较多且高度易变,各年度流感病毒的流行毒株不一定完全相同,每年流感疫

苗组份会根据世界卫生组织推荐组份进行更新,因此需要每年接种。有的人接种流感疫苗后还会得流感,一是因为接种疫苗2至4周后,才能产生足够的抗体保护。如果在接种时已经处于疾病的潜伏期,或接种后立即暴露在流感病毒流行的环境中,仍然可能患流感。二是流感疫苗可以预防由疫苗所含的三种或四种病毒株引起的流感,由于流感病毒亚型较多,所患流感亚型毒株可能并非疫苗株。此外,因疫苗特性或受种者个体差异(如年龄、免疫状况)等因素,疫苗保护率并非100%。但即便在接种后患上了流感,症状也会减轻、恢复得更快,同时减少严重并发症风险,降低住院率和病死率。

六:流感疫苗种类多,该如何选择?

答:目前我国批准上市的流感疫苗有三种:三价注射灭活流感疫苗(IIV3),四价注射灭活流感疫苗(IIV4),以及三价鼻喷流感减毒活疫苗(LAIV3)。其中,四价流感疫苗比三价可以多预防一种流感病毒的毒株亚型。四价和三价、国产和进口品牌的流感灭活疫苗在安全性上没有本质差别,三价鼻喷流感减毒活疫苗的接种禁忌和其他疫苗略有不同,但安全性和有效性也完全没有问题,并同时能够产生黏膜免疫。

综合考虑,我们推荐:

- 6—35月龄的婴幼儿:可以接种三价灭活流感疫苗(0.25mL剂型);各品牌之间没有本质区别,任选其一及时接种即可。
- 3岁以上的孩子及成人:三价灭活流感疫苗(0.5mL剂型)或四价灭活流感疫苗(0.5mL剂型)都可以。关键是流感高发季节到来之前及时打到疫苗。
- 3—17岁的孩子和青少年:还可以选择接种三价鼻喷流感减毒活疫苗(0.2mL剂型)。

七:家有流感病人,有哪些注意事项?

答:当家里有人确诊流感,需要注意:

1. 戴口罩:流感患者最好能与家人分室居住,与他人同处一室或外出时应佩戴口罩(不能佩戴有呼气阀的口罩)。
2. 勤洗手:病毒通常也会通过污染的手接触眼结膜和口鼻黏膜传播,及时、正确地洗手和戴口罩同等重要,建议用肥皂和流动水洗手或用含酒精的快速手消毒液擦拭消毒。
3. 保持良好卫生和卫生习惯:不随地吐痰,咳嗽、打喷嚏时用纸巾或手肘部遮挡,家庭成员不共用毛巾、牙刷,保持家具、餐具清洁,勤晒衣被,勤开窗通风。
4. 做好个人及家庭成员的健康监测:自觉发热时要主动测量体温,家中有小孩的,要早晚摸小孩的额头,如有发热要及时为其测量体温,一旦有发热或同时伴有咳嗽等呼吸道症状时应及时就近去发热门诊就诊。
5. 准备常用物资:家庭常备体温计,一次性医用外科口罩,75%酒精,84消毒液等。

提示:做好隔离是降低家庭成员间传染流感风险的重要措施。

八:出现哪些症状必须及时就医?

答:流感对于健康成人,一般只是发热、全身疼痛、显著乏力及轻度呼吸道症状,大部分不经治疗也可自行痊愈。一般患者得了流感后,建议居家休息,保持房间通风。要多休息、多喝水、佩戴口罩、避免前往人群密集场所。

但是,孩子一旦出现以下任何一种症状时,都应及时就医:体温超过38.5℃,或持续高温>3天,伴有剧烈咳嗽、咳脓痰、血痰或胸痛等;呼吸频率加快,出现呼吸困难,口唇紫绀;出现反应迟钝、嗜睡、躁动、惊厥等;严重呕吐、腹泻,出现脱水等表现;原有基础疾病明显加重;在发热的同时还伴有皮疹等情况;其他异常情况。

(薛琳)
据《山西晚报》

流感预防



B 预防:接种疫苗最有效

疾控专家表示,预防流感等呼吸道传染病首先要从个人日常防护开始,平时注意良好的个人卫生习惯,包括:勤洗手;在流感流行季节,老年人与慢性病患者尽量避免去人群聚集场所,避免接触呼吸道感染患者;出现流感样症状后,要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,咳嗽或打喷嚏后洗手,尽量避免触摸眼睛、鼻或口。家庭成员出现流感患者时,要尽量避免相互接触,尤其是家中有老年人与慢性病患者时。当家长带有流感症状的患儿去医院就诊时,应同时做好患儿及自身的防护(如戴口罩),避免交叉感染。

幼儿园、学校要落实晨午检制度,出现集体感染事件时,学校应尽早对患儿采取隔离措施,建议患儿居家休息,避免其与班级内未感染孩子接触,减少疾病传播。

专家提醒,接种流感疫苗是预防流感最有效的手段。为降低特殊人群发病、重症和死亡的风险,推荐老年人、儿童、孕妇、慢性病患者和医务人员等流

感高危人群接种流感疫苗,6月龄以下婴儿、孕妇和慢性病患者的家庭成员和看护人员也应考虑接种流感疫苗。

据介绍,年龄<5岁的儿童(尤其是年龄<2岁儿童),易发生严重并发症,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。奥司他韦等神经氨酸酶抑制剂是流感的有效治疗药物,早期尤其是发病48小时之内应用抗流感病毒药物能显著降低流感重症和死亡的发生率。抗病毒药物应在医生的指导下使用。

专家强调,接种流感疫苗是安全的,但如同其他疫苗一样,流感疫苗也可能出现不良反应。接种流感疫苗常见的副作用主要表现为局部反应,包括接种部位红晕、肿胀、硬结、疼痛、烧灼感等,全身反应有发热、头痛、头晕、嗜睡、乏力、肌痛、周身不适、恶心、呕吐、腹痛、腹泻等。这些不良反应通常是轻微的,并且通常会在几天内自行消失,极少出现重度反应。