

防流感,如何守护家中“一老一小”

本报记者 黑晓晓

冬季,流感病毒来袭,而家庭中最让我们牵挂的,莫过于年幼的孩子和年长的父母。他们往往是流感最容易攻击的对象,也是出现严重并发症的高危人群。如何为家中的“一老一小”筑起坚实的流感“防护墙”?日前,记者就这些问题采访了市疾控中心应急办主任杨扬。

记者:市民该如何判断自己是否感染了流感病毒?

杨扬:流感的症状通常比普通感冒发病更急骤,全身症状也更为严重。其最显著的特征是高烧,体温常骤然升高至39℃-40℃,且持续不退,服用普通感冒药效果往往不佳。其次,全身症状也十分明显:多数人会感到严重的头痛、全身肌肉酸痛以及关节疼痛,同时极度乏力、精神萎靡不振。虽然也可能出现鼻塞、流涕等症状,但相较于普通感冒并不明显。此外,部分人还可能出现呕吐、腹泻等情况。

由于流感与普通感冒、新冠病毒感染等症状有重叠,症状本身不足以作为准确判断的依据。实际上,最准确的诊断方法是通过流感病毒检测。

记者:出现流感症状后该怎么做?

杨扬:若出现流感症状,应首先及时就诊,并在医生指导下规范用药。同时,注意不要带病上学或上班,选择居家休养。在居家期间,尽量单独居住,减少与共同居住者接触。在必须接触时,双方务必佩戴口罩,接触后也一定要做好手卫生。还应密切关注家人的健康状况,若其他家庭成员出现发热、急性呼吸道症状,或患者症状加重,应及时就医,以免延误病情。



新华社发 冯德光 作

记者:当前我市流行的流感病毒类型是什么?

杨扬:近期,我市流感报告数量总体呈上升趋势,与全国情况一致,已进入流感流行季。近日,寒潮来袭,预计流感报告数量还将持续上升一段时间,我市当前主要流行的病毒为甲型H3N2。同时伴有少量甲型H1N1和乙型流感病毒流行。



记者:哪些人群容易感染流感呢?

杨扬:流感病毒传染性强,人群普遍易感,儿童、老年人和免疫功能低下者是流感的高危人群,这部分人群感染流感后,出现严重并发症的风险相对较高。

记者:孩子如果出现呼吸道疾病可以居家治疗吗?什么情况需要就医?

杨扬:如果孩子出现发热,伴有轻微的呼吸道症状,且无其他全身表现,家长可以选择居家治疗,多休息、多喝水,保持室内环境通风换气,当体温超过38.2℃或因发热引起明显不适时,可使用儿童专用退热药,也可配合物理降温,用温湿毛巾擦拭孩子的额头、腋下、腹股沟等部位。但要持续观察孩子的精神状态,如果持续高热不退或出现精神萎靡、喘息、呼吸增快、抽搐、拒食等症状,一定要及时到医院就诊。尤其是3个月以内的婴儿,若出现明显发热或咳嗽厉害,也建议及时就医。

记者:老年人也是流感易感人群,随着气温逐渐降低,老年人如何做好防护避免被传染?

杨扬:老年人的流感症状往往较为隐蔽,可能仅表现为咳嗽、咽痛、流鼻涕,伴有乏力、精神状态欠佳,且容易并发肺炎、心肌炎。因此,在流感流行期间,老年人一旦出现任何不适症状,都应及时就医。

预防流感,首选肯定是疫苗接种,接种流感疫苗是预防流感最有效的手段。流感疫苗接种后大约两周可以产生保护性抗体,因此建议在每年9月至10月流感流行前完成当季疫苗接种,确保在流感高峰期前获得最佳保护。其次是保持良好的个人卫生习惯。勤洗手、常通风、少聚集、戴口罩、守礼仪;还要养成健康的生活方式,规律作息,均衡饮食,适度锻炼,老年人尽量减少外出,外出时注意防寒保暖,特别注意头面、脖颈、胸腹和四肢的保暖。

记者:为什么每年都要接种流感疫苗?

杨扬:每年的流感疫苗都会更新,且疫苗接种后免疫保护时效为6-8个月,抗体水平会随时间推移而下降,因此在每个流感季来临前,都需接种流感疫苗。如错过最佳接种时间,在整个流感流行季内接种流感疫苗都是有益的,也是推荐的。尤其是对于儿童及老年人、慢性病患者等高风险人群,在感染流感后发生重症的风险较高,接种流感疫苗可以有效降低发展为重症和死亡的风险,建议大家积极接种。

记者:今年流行的流感病毒和去年的不同,接种流感疫苗有用吗?

杨扬:流感病毒虽然容易发生变异,但流感疫苗每年都会根据最新的流行株进行更新。例如,中国疾控中心发布的《中国流感疫苗预防接种技术指南(2025-2026)》就推荐了更新的甲型H3N2亚型流感疫苗株,以应对当季的流行株。每年接种流感疫苗是预防流感、降低流感相关重症和死亡负担的有效手段。

接种流感疫苗注意什么

接种前

了解流感疫苗的禁忌证;了解自己的身体状况,如果自己不清楚是否属于禁用、慎用流感疫苗的人群,要去接种门诊咨询医生,让医生帮您判断是否可以接种;好好休息,让身体保持在一个较好的生理状态;向当地疾病预防控制部门了解接种门诊的分布地点,就近接种。

接种时

避免空腹接种;向门诊医生索要疫苗接种知情同意书,并如实填写;接种完毕,需在接种点留观30分钟。

接种后

保证接种部位的清洁、干燥;接种后一天内注意观察体征;如果出现持续发热等现象,可以到医院就医,并向接种单位报告。

链接

“一老一小”接种疫苗获益明显

老年人

老年人常患有慢性基础疾病,流感活动强度与心血管疾病死亡率密切相关。≥65岁的老年人流感相关死亡率远高于0-64岁组,80%以上的流感相关死亡发生在≥60岁的老年人。流感也可给老年人带来相当重的住院负担和严重的经济负担。老年人接种流感疫苗,可以减少18%-53%的急性呼吸道疾病、28%的流感相关并发症;哮喘、冠心病、糖尿病患者接种流感疫苗,能够有效减少流感和哮喘、心血管疾病等基础疾病的发作,使住院和死亡的风险降低。

根据《中国流感疫苗预防接种技术指南(2025-2026)》的推荐,养老机构等场所的老年人及工作人员应优先接种流感疫苗。

儿童

儿童年纪小,免疫功能发育还不完善,比成年人更易感染流感病毒,而且易诱发肺炎、心肌炎、中耳炎、脑膜炎等严重并发症。婴幼儿的流感症状尤为隐蔽,不易察觉,治疗不及时可能留下后遗症,甚至导致死亡。

研究发现,接种疫苗可以使流感确诊儿童的死亡风险降低65%。一般来说,孩子满6月龄就可以接种流感疫苗。其中,6-35月龄的孩子要分两次接种,接种第1剂后,间隔28天再接种第2剂;3岁以上的孩子接种1剂。