

又到一年流感季 专家支招儿如何预防

疾控专家划重点:接种疫苗是预防流感最经济有效的手段



又到一年流感季。随着气温持续走低,各类呼吸道传染病开始进入活跃期,各大医院发热、咳嗽患者明显增多。石家庄市疾控中心监测数据显示,近期流感病毒活跃度呈上升趋势。专家强调,流感不等于普通感冒,其传染性更强、症状更重,可能引发严重并发症。接种流感疫苗是预防流感最经济有效的方式,建议6月龄以上儿童、60岁以上老年人、慢性病患者、医务人员等重点人群及时接种。同时,应养成勤洗手、常通风、戴口罩等良好卫生习惯,共同筑牢健康防线。



■一位市民正在接种疫苗。本报记者 李惺 摄

□本报记者 李惺 赵晓华

老年人应积极接种流感疫苗

日前,记者在采访时注意到,随着气温的变化,不少市民预约了流感疫苗接种。“前两年,我就因为得了流感,最后严重到心脏病加重。后来,医生就建议我要接种流感疫苗。”70岁的王女士说,不知道是不是上了年纪的缘故,近几年每到秋冬季特别容易感冒,一感冒就需要输液打针。“听了医生的建议后,我接种了流感疫苗,果真感冒次数明显减少了。而且即使患上了感冒,也没有像之前那么严重,吃点药就痊愈了。”王女士说。

“我已经预约上了流感疫苗,希望这个冬天患流感的频率和症状都能有所缓解。”采访时,记者了解到不少60岁以上的市民都已经或即将接种流感疫苗。

患上流感的后果可能会很严重

“现在想想还是后怕,要是就诊不及时,唉,真是不敢往下想了。”至今回想起来,市民吴女士依旧心有余悸。去年冬天,35岁的吴女士出现了感冒症状,在诊所输液后并未好转,还出现了浑身无力、胸闷气短等症状,于是被紧急送往医院。吴女士说,在医院刚完成初步检查,她就突然意识丧失,反复出现室颤、血压骤降等症状。急诊医生迅速判断她可能是“暴发性心肌炎”,经过急救与治疗,吴女士出院了。

“一直觉得自己年轻,身体好、免疫力强,什么病毒都不怕,谁想到一场流感把我给折腾坏了。不仅进了抢救室,而且一个冬天都没有好利索,一直咳嗽。”吴女士说,其实不光是去年她患了流感,近年来,每到秋冬季节交替时,她就容易患上流感。也正是从那次之后,吴女士决定,要把接种流感疫苗作为每年必须完成的事情,毕竟患上流感的后果真的很严重。

患上流感的孩子也多起来了

天气变冷了,明明已经给孩子穿得像个粽子,为什么还是患了流感?为什么别人家娃活蹦乱跳,自家娃一到流感流行季就容易“中招”……相信这些疑惑存在于不少家长的心中。

日前,随着天气的变化,流感季又到了。6岁女孩乐乐(化名)就因为患上流感已经反复高烧2天了,除了发

烧外,她还恶心欲呕、胃口差、提不起精神。即便是服用了抗流感药物,乐乐的症状也不太见好转,无奈之下父母在去医院就诊之后,为其办理了住院手续。

“到了医院我们才知道,每年秋冬交替之际,像乐乐这样患上流感的孩子还不少,医生说除了日常生活预防外,也可以给孩子打流感疫苗来预防。”乐乐妈妈说,看来她要去给孩子预约流感疫苗了。

要明白流感不等于普通感冒

石家庄市疾控中心张亚茹介绍说,石家庄流感流行期一般在10月份至次年3月份,目前已进入流感的流行季节。

“从目前的监测数据来看,全市流感仍处于低流行水平。然而,近两周,流感病毒检测阳性率出现小幅上升,提示流感病毒活跃程度增加,流感周报告显示发病数呈现抬头趋势,预计未来一段时间内,流感发病状况呈逐渐增加趋势。”张亚茹提醒,流感(包括甲流、乙流),它不等于普通感冒,二者在病原体、临床表现、传染性和流行特点上均有明显区别。

从病原体来看,流感是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病。普通感冒可由多种病原体引起,如鼻病毒、腺病毒、细菌、支原体等,一般在受凉、雨淋、过度疲劳后,因免疫力下降时容易发生。

从临床表现方面看,普通感冒以上呼吸道症状为主,如打喷嚏、流鼻涕,全身症状较轻,一般不发热或低热,一般3—5天可痊愈。而流感则是全身症状重,常见头痛、肌肉酸痛、关节痛,伴突发畏寒、发热、鼻塞、干咳、胸痛、恶心等症状,严重时还可并发肺炎。

就传染性而言,流感传染性强,主要通过患者打喷嚏和咳嗽等呼吸道飞沫传播,也可以通过手接触口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触传播。此外,在通风不良的密闭空间内,气溶胶传播的风险也大大增加。易在学校、托幼机构和养老院等人群聚集的场所发生传播和暴发。而普通感冒传染性较弱,多为散发。

流感与普通感冒的流行特点也有所不同,流感具有明显的季节性,但流感大流行时,季节性不明显。普通感冒则无明显季节性。

接种疫苗是预防流感的有效措施

“接种流感疫苗是预防流感及其严重并发症最经济、

最有效的手段。”石家庄市疾控中心免疫规划科李青园表示,大量临床研究和接种实践证明,接种流感疫苗能产生良好的免疫效果,显著降低流感发生和重症风险。

李青园建议,以下重点和高风险人群应及时接种流感疫苗:6月龄至5岁儿童、孕妇、60岁以上的老年人、有慢性疾病的患者、医务人员,以及集体生活环境中的人员,如养老机构、长期护理机构、福利院的居住者和工作人员;小月龄婴儿的家庭成员和看护人员、托幼机构和中小学校及监管场所等重点场所人群。接种后,既减少感染风险,也降低感染后重症概率。

流感疫苗应遵循年年接种的原则。李青园解释:“一方面,流感病毒易发生变异,世界卫生组织(WHO)每年会基于全球监测数据,提出下一个流行季节流感疫苗推荐组分,不同年度流感疫苗针对的流感毒株会有所差异。另一方面,接种疫苗后产生的保护性抗体水平会随时间逐渐下降。因此,为了提供更有有效的保护,建议每年接种流感疫苗。”

据了解,目前石家庄市流感疫苗已全面到货,包括三价灭活疫苗、四价灭活疫苗和三价减毒活疫苗;三价和四价灭活疫苗可用于≥6月龄人群;三价减毒活疫苗可用于3—17岁人群接种。市民可前往就近的社区卫生服务中心、乡镇卫生院预防接种门诊咨询和预约接种任何一种流感疫苗,无优先推荐。

养成良好卫生习惯加强防护

除接种流感疫苗外,保持良好的个人卫生习惯对预防流感同样至关重要。张亚茹建议市民采取以下防护措施:

勤洗手,使用肥皂或洗手液并用流动水冲洗;经常开窗通风,保持室内空气流通;打喷嚏或咳嗽时应用纸巾掩住口鼻,避免飞沫感染他人。

在流感流行季,尽量不到人多拥挤、空气污浊的场所;必须前往时,应佩戴口罩,减少停留时间。

保持均衡清淡饮食、适量运动、充足休息,避免过度疲劳,增强自身免疫力。一旦出现高热、全身肌肉酸痛、咳嗽或咽痛等流感样症状,应及时就医诊治。

“家庭防护也很重要。”张亚茹补充道,“家中有流感患者时,要注意隔离,患者应单独使用餐具、毛巾等日常生活用品,经常接触的物体表面应定期清洁消毒。”

“流感病毒虽传染性强,但大家无需恐慌。”张亚茹表示,只要科学预防、理性应对,流感是可防可控的。