

健康教育园地

2025年第174期

来源：健康中国

编辑：公共卫生科

预防流感，越早知道越好



流行性感冒简称流感，是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病，也是常见的传染病之一。

作为一种人、禽、畜共患性呼吸道传染病，每到秋冬季节，流感便开始肆虐，不仅对我们的健康带来极大威胁，也为全球带来一系列健康问题，包括感染、医疗负担等。

一、流感和普通感冒有何区别？

流感由流感病毒引起，以冬春季节高发，主要通过呼吸道飞沫传播。此外，流感也可通过口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触进行传播，具有较强的传染性，在人群聚集的场所易暴发、流行。而普通感冒多由于细菌、鼻病毒、腺病毒等引起，其传染性较弱，一年四季均可发生。

不仅如此，流感病毒感染后可引起发热、咳嗽、咽喉部疼痛、头痛、全身肌肉酸痛等一系列症状，重症病例还可发生肺炎、心肌炎等。而普通感冒的主要症状往往发生在上呼吸道，全身症状较为少见，症状较轻，一般可自愈。

二、远离流感怎么做？

1. 接种流感疫苗

接种流感疫苗是预防流感最有效的预防措施之一，可以显著减少感染的风险以及改善感染后的症状，从而降低接种者感染流感病毒和发生严重并发症的风险。《中国流感疫苗预防接种技术指南》推荐，6月龄至5岁儿童、60岁及以上老年人、慢性病患者、医务人员、6月龄以下婴儿的家庭成员和看护人员，以及孕妇或准备在流感季节怀孕的女性为优先接种对象。

每年的疫苗都会根据流行病学数据中的病毒株变化而更新。为保证接种人群得到最大程度的保护，建议无论前一季节是否接种，在当年流感季节来临前仍需接种流感疫苗。

2. 保持良好的个人卫生习惯

保持良好的个人卫生习惯是预防流感等呼吸道传染病的重要手段，主要的措施包括：用肥皂和温水洗手，尤其是在接触口鼻和眼睛后。尽量减少到人群密集场所活动，避免接触呼吸道感染患者。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。定期清洁和消毒常用物品和表面。保持环境清洁和通风。

3. 保持健康的生活方式

保持健康的生活方式有助于增强免疫系统，提高抵抗力。包括：均衡饮食，摄入足够的维生素和矿物质。适量的体育锻炼有助于提高免疫力。充足的睡眠对于免疫系统的正常功能至关重要。

4. 药物预防

药物预防不能代替疫苗接种，只能作为没有接种疫苗或接种疫苗后尚未获得免疫能力的重症流感高危人群的紧急临时预防措施。可使用奥司他韦、扎那米韦等药物，建议在发生流感病毒暴露后 48 小时内及时应用。

三、治疗方法有哪些？

1. 对症治疗

流感患者通常表现为高热、咳嗽、咽喉部疼痛、头痛和全身肌肉骨骼疼痛等症状。治疗的首要目标是缓解上述症状，具体方法有以下几个：休息有助于恢复体力，缓解症状。保持水分摄入，避免脱水。服用退烧药，非处方药物如对乙酰氨基酚、布洛芬等，可以减轻发热、头痛及全身肌肉酸痛的症状。服用咳嗽和感冒药。在医生的指导下，选择合适的药物以减轻咳嗽和感冒症状。

2. 服用抗病毒药物

病情较为严重的患者，或有重症化趋势的患者，应使用抗病毒药物，如奥司他韦和扎那米韦等。这些药物可以缩短病程并减轻症状，但应在医生的指导下使用。

3. 警惕重症化

严重的流感病例，尤其是儿童、老年人和有基础疾病（如高血压、糖尿病、冠心病等）的患者，应更加重视、积极治疗。在居家药物治疗期间，如出现气短加重乃至呼吸困难、严重的腹泻、昏迷和高热等情况，需尽快就医。

四、家庭护理如何做好？

1. 隔离

如果有家庭成员感染了流感，应尽量将其隔离在一个房间，并减少与其接触的时间，接触时注意佩戴口罩。患者使用单独的卫生设施，避免共用物品，如毛巾和餐具。

2. 及时就医

流感多为自限性疾病，但少数患者可发展为肺炎，甚至快速进展而重症化。患者在居家治疗期间，如果出现症状恶化或有出现严重并发症的迹象，应及时就医。

3. 家庭中的清洁和卫生措施可以帮助防止流感的传播。定期清洁家居表面，特别是经常接触的地方。

了解更多健康资讯及往期推送

请关注烟台市烟台山医院微信订阅号或前往官方网站健康科普专栏



关注医院订阅号
掌握健康资讯



医院官方网站
健康科普专栏



烟台市烟台山医院

三级甲等综合医院 三级甲等妇幼保健院