



流感病毒属于高度变异病毒

流行性感冒是由流感病毒引起的一种具有高度传染性的急性呼吸道疾病,每年都会在一定范围内流行,对人们的身体健康和正常生活造成不同程度的影响。其主要特点包括季节性、流行性以及发病率高、危害大。

“从病原体上来分,流感病毒主要分为甲、乙、丙三型,甲型变异快、易引起大流行。”湖南省胸科医院医学检验部副主任技师余艳艳表示,流感病毒是一种高度变异的病毒,其变异能力是导致流感疫情难以控制的重要原因之一。

“流感病毒易变异的原因主要有遗传物质RNA不稳定、表面糖蛋白容易变异、可通过基因重组产生新亚型以及人群免疫力低等因素,预防措施包括加强疫苗接种、注意个人卫生、避免人群聚集和加强疫情监测。”余艳艳介绍,目前已知的甲型流感病毒H亚型有18种,N亚型有11种,这种多样性与病毒的变异能力密切相关。

相比之下,乙型流感病毒的变化较为缓慢。但需要注意的是,乙型流感病毒的主要宿主是人类,少数情况下也可感染其他哺乳动物,这一特性影响着其流行模式。

流感能通过气溶胶传播

“流感病毒可以通过呼吸道飞沫(如打喷嚏、咳嗽、交谈时产生)或接触污染物体表面后,在人与人之间传播。患者咳嗽或打喷嚏时产生的含病毒飞沫被他人直接吸入呼吸道导致感染,是流感最常见的传播方式。”湖南省胸科医院综合门诊部主任、主任医师李升炉介绍,流感病毒的传播途径有飞沫传播、接触传播和气溶胶传播。

飞沫传播是指流感患者在咳嗽、打喷嚏或说话时会产生含有病毒的飞沫颗粒,这些飞沫可在空气中短距离传播,易感者吸入后可能被感染。飞沫传播是流感最主要的传播方式,传播距离通常在1米以内。预防飞沫传播需佩戴口罩,保持社交距离,避免与患者近距离接触。

而接触传播是指流感病毒可在物体表面存活数小时,当健康人群接触被病毒污染的物体表面如门把手、电梯按钮等,再触摸自己的口鼻眼等黏膜部位时可能被感染。接触传播多见于家庭、学校等集体场所。预防接触传播需勤洗手,避免用手触摸面部,定期对高频接触物体表面进行消毒。

在密闭、通风不良的环境中,流感病毒可能形成气溶胶在空气中长时间悬浮并传播较远距离。气溶胶传播多见于医疗机构、交通工具等密闭空间。预防气溶胶传播需加强室内通风换气,使用空气净化设备,避免长时间处于人群密集的密闭环境中。

突如其来的高热、肌肉酸痛、头疼欲裂,感觉自己“被掏空”……这很可能不是普通感冒,而是流感“找上门”。相比普通的感冒,流感传染性强、症状更重,且可能引发肺炎等严重并发症。了解它,防御它,是保护自己与家人的第一步。

当前,我国正处于呼吸道传染病高发季节。湖南省胸科医院多位专家制定“防护应对指南”,提醒群众一旦发病,及早就医,进行针对性治疗。

■三湘都市报全媒体记者 高煜棋 通讯员 乔木 杨正强

防治全攻略!收好这份实用指南

预防流感注意保持卫生、戴好口罩,感染后做好隔离、科学用药

04 服务



医生在为流感患儿诊治。 通讯员 供图

防护

面对流感来袭,个人如何有效防护

湖南省胸科医院内二科副主任、副主任医师李倩表示,预防流感的个人防护措施主要包括保持良好个人卫生习惯、坚持健康生活方式、做好环境卫生清洁、做好个人健康监测等。

在保持良好个人卫生习惯方面,注意饭前便后和户外归来要用肥皂/洗手液在流动水下彻底清洗双手,或者用手消毒剂消毒双手,避免脏手接触口、眼、鼻。遵守咳嗽礼仪,流感流行季应科学佩戴医用外科口罩,特别是儿童和老人等脆弱人群前往人群密集、相对密闭的场所时要佩戴口罩,建议每2—4小时更换一次,一旦污染应第一时间更换。

尽量不到人群密集场所活动,保持社交距离,避免近距离接触流感患者。咳嗽或打喷嚏时应掩住口鼻,防止飞沫传播,不随地吐痰。同时要坚持健康的生活方式,保持营养均衡,规律饮食,不刻意节食减肥,合理作息不熬夜,保证充足睡眠,适度进行体育锻炼,增强身体活力。

做好居家、办公环境卫生清洁,经常开窗通风,加强室内空气流通,定期清洁室内家具表面,对门把手等频繁接触的部位要做好消毒。

“还要做好个人健康监测,出现流感症状应居家休息,对症治疗,在医生的指导下服用合适的药物,不带病上课、上班。”李倩提醒道。为防范呼吸道传染病疫情,建议托幼机构、中小学校、养老院等重点机构和场所做好健康监测,及时发现和处置聚集性疫情,降低疫情影响。

应对

出现流感症状要做好家庭照护

“流感患者一经发现,一定要进行隔离处理,避免抵抗力差的孩子、老人以及慢性病患者与之接触,家庭成员在接触患者时应佩戴口罩。患者应尽量单间居住,使用卫生间后立即通风并进行清洁和消毒。咳嗽和打喷嚏时应使用纸巾遮掩口鼻,在家庭共同区域活动时需佩戴口罩。”湖南省胸科医院护理部主任、主任护师王丹介绍,患者可以适量饮用温开水或淡盐水。

选择清淡、易消化的食物,如米粥、面条、蔬菜汤等,增加富含维生素的水果摄入,如橙子、猕猴桃等,补充足够的能量。一旦罹患流感,抗流感病毒药物使用越早越好,尤其是发病48小时之内使用。即便病程超过48小时,一旦明确流感,也应积极用药。

需要注意的是,有些复方制剂的药物成分可能与其他治疗药物重叠,联合使用有可能会引起某一成分过量,造成患者不良反应。

“给患者服用退热药的主要目的并不是将体温降至正常,而是增加患者的舒适度,让患者舒适安全地度过发热期。”王丹表示,不能同时服用两种退热药,这会增加患者的肝肾负担,造成不良反应;也不建议两种退热药交替使用,因为并不能增加退热效果,反而可能弄错时间,甚至导致药物过量。

选择退热药时,既要选择适合患者年龄的药物,也要认真阅读说明书,切记不能因为患者的体温没降到正常而随意增加退热药的服用剂量或次数。

王丹强调,家人感染流感应保持平和的心态,对患者发热既要重视,又不能过度焦虑,要密切观察病情变化,帮助患者早日康复。

提醒

这些症状可能是流感重症信号

绝大部分流感患者都是轻症患者,可以居家护理,但如果已经确诊流感的老年和儿童出现高热不退或发热时间超过3天,精神差甚至出现意识障碍,咳嗽加重、胸痛、口唇皮肤发青,频繁呕吐或腹泻,抽搐、拒食、尿少或尿色变红,肌肉痛明显,或者出现症状反复,比如流感症状缓解后再次发热等情况,均需要及时就医,以免病情加重,甚至诱发生命危险。

就医过程中,患者及陪护人员应佩戴口罩,避免交叉感染。

