



流行性感冒跟普通感冒只是流行性的区别吗？

谁是流感的首要“攻击”对象？

流感疫苗为什么打了又打？

注射疫苗后为什么还会患上流感？

……

又到了冬季这个流感高发季节，年年来袭的流感越来越让人不打紧，不认真预防

防、不及时治疗的大有人在。但你真的了解流感吗？你知道该如何规避流感带来的风险吗？面对学校发下的流感疫苗接种通知单，家长是否知道这一针保护了什么，

从而决定打还是不打。本期专家将系统地为你讲解流感的特性及危害，帮助读者在流感预防及治疗上作出正确的判断与选择。

## 流感高发季

# 你有必要了解流感“是”与“非”

### 流感和普通感冒有质的区别

流感，简单理解，就是流行性特别强的感冒。但流感跟普通感冒却又有质的区别。中山大学附属第一医院内科综合科副主任何智敏表示，当发生咳嗽、打喷嚏、鼻塞等情况时，许多人都会认为自己得了感冒，随便吃一些感冒药了事，甚至置之不理。的确，若是普通感冒，大概5~7天就会自愈。但如果是流感，就没那么简单了。流感是由流感病毒引起，具高度传染性的急性呼吸道病症。除了感冒相关的症状之外，很多时候会伴有持续3~5天的高烧，最严重的则是容易合并如中耳炎、肺炎、心肌炎、脑膜炎或脑炎等重症，甚至会危及生命。其对健康带来的威胁远大于普通感冒。

流感的症状可以表现为头疼、流鼻涕、鼻塞、咳嗽、咽喉痛、发热、肌肉极度疲乏、关节疼痛、呕吐等。但目前流感的诊断手段实用性不强，也就是说医生其实并不能立即告诉来诊的病人，患上的是一型的流感，只是在流感季节对出现相关症状，如发烧、鼻塞、流鼻涕、全身酸痛等人群作出流感的临床诊断，并进入流感的治疗。

### 流感主要分三型，还有多种亚型

说起流感，似乎被冠上“流感”二字的有不少，如甲型流感、乙型流感、丙型流感、禽流感、猪流感……流感到底该怎么分？我们要重点预防的是哪几种？

何智敏解释，流感其实就是由流感病毒引起的流行性感冒。目前，流感病毒根据其RNA及病毒膜蛋白的不同被分为甲、乙、丙三型。与临床关系密切的是甲型和乙型流感病毒。其中，甲型流感病毒流行最为广泛，甲型流感病毒可以感染人类和鸟类，特别是在水禽中存在，还可以感染其他动物，如猪、马、海豹以及鲸鱼和水貂等。目前为止，乙型流感病毒除感染人之外，还没有发现其他的自然宿主。丙型流感病毒除感染人之外还可以感染猪。

就拿甲型流感病毒来说，目前已知所有亚型包括16种血凝素亚型和9种神经氨酸酶亚型。不同的流感病毒疫苗是针对不同的亚型，注射后产生的抗体也只针对该型的病毒。

这也就是为什么疫苗有可能打完了还要再打的原因。

### 流感的“杀伤性”往往来自并发症

一个感冒的危害能有多重？何智敏指出，流感的“杀伤性”往往来自于重症流感及并发症。“秋冬季是流感的高发期，在某些高危人群中所引起的重症及并发症而导致的死亡现象非常严重。”何智敏强调，每年都是一个流感流行年，而当流感以季节性爆发的形式在全球范围内扩散，引起发热、疼痛感、寒战、倦怠、急性起病且死亡，经常是由病毒性肺炎等重症所致。

流感的重症病例临幊上除常引起肺部症状之外，还会表现出心脏损害、神经系统损伤、肌炎和横纹肌溶解综合征。可以说，危重症患者可能发展为多器官功能衰竭和弥漫性血管内凝血等，从而导致死亡。

### 预防重于治疗

每到流感季节，医院的门诊、呼吸科大都人满为患，因此也有人担心：“医院那么多流感病人，在没确定自己是不是患有流感之前，去医院会不会反而被感染上了？”何智敏表示，对于症状较轻的患者，可以在家隔离和观察。但如果出现了高烧不退、咳嗽加重、痰量明显增加、呼吸困难或胸痛、口唇紫绀（多注意孩子）、严重呕吐、腹泻，出现脱水表现，神志变得与往常不同、反应迟钝、嗜睡、惊厥，或者是原有基础疾病明显加重，就要赶紧到医院就诊了。

何智敏认为，“对于季节性流感，积极防控更为重要。”预防的要点包括两个方面：一是流感发病季节要预防自己被感染，二是要避免传染给别人。家人得了流感后，要采取必要的隔离措施，如分餐、守护照料时戴口罩等。患感冒后，带病上学、上班均不妥，特别是已经开始发烧者，该请假的请假，减少接触他人，尽量在家休息。而平时咳嗽、打喷嚏时应使用纸巾等，避免飞沫传播，外出后要经常彻底洗手，避免不干净的手接触口、眼、鼻。建议在流感流行季，接种流感疫苗。

### 谁是流感的高危人群？

为什么每到临近流感季节时，学校都会

拨打疫苗的通知书？社区都要求老年人打流感疫苗？许多人都不是很能理解“没事还要打一针”的做法。但出于怕影响孩子学习等原因，对儿童注射疫苗的较为重视，却忽视了可能患有多种慢性病、身体抵抗力较弱的老年人。

实际上，流感还真的有容易“攻陷”的对象，也就是有一批易出现流感重症的高危人群——

1.慢性病患者：伴有慢性呼吸系统疾病、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、免疫功能抑制（包括应用免疫抑制剂或HIV感染等致免疫功能低下）的人群，或者集体生活在养老院或其他慢性病疗养机构的人群、19岁以下长期服用阿司匹林者。

★由于很易出现流感病毒性肺炎，因此病死率高。

2.妊娠期妇女。

★患上流感的孕妇很容易发生肺炎，并迅速出现呼吸困难、急性衰竭等情况，可能导致流产、早产、胎儿窘迫及胎死宫内。

3.儿童：5岁以下的孩子，而2岁以下的孩子更易发生严重的并发症。

★越小的孩子患上流感的几率越高。而需要警惕的是，婴幼儿流感症状并不典型，可出现高热惊厥。而流感病毒引起的喉炎、气管炎、支气管炎、毛细支气管炎、肺炎及胃肠道症状，比起成人流感来说更多见，大多数家长很难从孩子身上吐下泻的情况中联想到流感，从而可能耽误了治疗。

4.老年人：年龄在65岁及以上的老人。

★老年人一旦患上流感，病情往往较重，而且病程进展快，发生肺炎率高于青壮年人，同时其他系统损伤也常有发生。

5.肥胖者：体重指数BMI（体重/kg）/身高（m）<sup>2</sup>大于30的人群。

★一般来说，过于肥胖的人免疫功能不好，抵抗力也相应较低。另外，肥胖人士的心肺功能往往会下降，比如很多肥胖者动一动就会喘粗气，所以呼吸系统更容易受到侵袭。

### 这些误区你有吗？

对流感认识的不足，导致人们在治疗和预防的时候存在不少误区——

#### 误区1：要求使用抗生素

何智敏表示，临幊上经常会碰到这样的患者，他们为了能尽快康复，要求使用抗生素。但实际上，流感并不是细菌感染，而是病毒感染，抗生素对此可以说是一点用处也没有。不适当使用抗生素极易产生抗生素的耐药性。患流感后人体抵抗力就会下降，易合并细菌感染，但应该在医生的指导下选择使用。如果流感早期滥用了抗生素，因此合并了耐药菌的感染，在治疗用药选择上就产生很多困难，要用高级抗生素才能解决，并因此产生恶性循环。

#### 误区2：要求输液

许多人发烧到医院就要求输液。是不是输液就是有效的治疗呢？何智敏表示，输液其实是对身体最直接的损伤，而且会产生许多输液反应。其实，每次的感染发热都是免疫防御系统建立的时候，而身体发热本身也是抑制病毒的过程，一般情况下，多喝水就行。病情是否需要输液，还是要由医生来定。

#### 误区3：流感来袭，鸡也不吃了，门也不出了

流感病毒虽然有许多亚型，感染力强，毒性也很强，但流感病毒却是很脆弱的，首先它怕紫外线，用紫外线直射病毒可以依次破坏其感染力、血凝素活性和神经氨酸酶活性。其次，它怕热，100℃的情况下，1分钟就可以灭活，或者在56℃下持续30分钟就丧失活性，因此对于食物只要煮熟煮透，就不需要担心被传染。还有，流感病毒对常用的消毒剂也非常敏感，如1%甲醛、过氧乙酸、含氯消毒剂等都能迅速破坏其膜的结构。因此只要做好防护，就能有效预防流感。

#### 误区4：身体健康、抵抗力强就不需要打疫苗预防

何智敏表示，流感可以感染任何人，无论健康与否，只是不同抵抗力的人感染的几率有所不同。而且流感的传染性极强，很容易产生交叉感染。可以说，再强的抵抗力都未必抵得住来自四面八方的传染源。（谢哲）