

流感不是普通感冒

常见的流感为什么会造成严重后果?哪些人群是流感重症高风险人群?如何最大程度防范风险?近日,多位专家给出了解读和建议。



近日,江苏省宿迁市宿豫区万达广场,区豫新医院、区妇幼保健院开展联合义诊活动,来自两家医院的30多名医护人员为群众提供血压测量、家庭医生签约、妇幼保健咨询等服务,受到群众好评。
蔡亮 摄(人民视觉)

流感危害远超普通感冒

流感的全称是“流行性感”，由于其中有“感冒”二字，很多人误将其等同于普通感冒。实际上，流感的危害远超普通感冒。复旦大学附属华山医院感染科主任张文宏曾强调：“流感不是感冒，就像老虎从来不是猫。”这句话生动地说明了流感与普通感冒的本质区别。

“相比普通感冒，流感传染性强、起病急，症状更严重，潜在危害更大。”中日友好医院呼吸与危重症医学科副主任医师王一民介绍，流感不仅影响呼吸道，还会引发全身性的症状，如高热（一般会超过38.5摄氏度）、头痛、关节痛、肌肉酸痛、乏力和食欲减退等，还可能引发肺炎、神经系统损伤、心脏损伤、肌炎和横纹肌溶解、休克等并发症。其中，肺炎是最常见的并发症，少数重症病例病情进展快，可因急性呼吸窘迫综合征或多器官功能不全等而死亡。

哪些人患流感后易发展为重症?

王一民介绍，65岁及以上的老年人、5岁以下儿童、妊娠期和围产期女性、肥胖人群、免疫力低下和有基础疾病人群感染流感病毒后患重症风险高。这些人群一

旦怀疑流感应及时就医，在医生指导下使用抗病毒药物治疗，降低重症风险。

“根据既往监测结果，我国流感流行期大多是在每年11月到次年2月或3月。”中国疾控中心病毒病所研究员陈操表示，在流感流行期，个人要保持良好的卫生习惯，例如就医过程中全程佩戴口罩，在人群密集场所和乘坐公共交通工具时佩戴口罩，接触公共设施后及时洗手或做好手消毒。此外，家庭和公共场所也要做好清洁、消毒，家中如有高龄老人或免疫功能低下的患者，应注意防止将病毒带回家，去养老院探亲访友时要做好个人防护。

“除了勤洗手、戴口罩、常通风外，建议大家保持健康生活方式，充足睡眠、合理饮食、不暴饮暴食、适量运动，提高身体免疫力。”陈操提醒，发热或咳嗽时不要带病参加聚会，外出归来要换洗衣服，随身携带纸巾、消毒湿巾、免洗洗手液等。

症状严重时勿拖延就医

出现流感样症状时，如何判断得了流感还是普通感冒?

北京佑安医院主任医师李侗曾介绍，首先从流行病学史看，在流感高发的冬春季节，如果出现流

感样症状，特别是密切接触流感病例之后，出现高热、咳嗽、咽痛、肌肉酸痛、乏力等症状，很可能是感染了流感，而普通感冒一般没有明确的传染源；其次从症状看，流感症状更重、起病急，往往是38.5摄氏度以上的发热，除了咳嗽、咽痛，还会有明显的全身症状，如头痛、肌肉酸痛、特别乏力，普通感冒一般是低热或中等程度发热，还有人不发热，症状比流感轻，主要是鼻塞、流涕、打喷嚏。

“得了流感，并不都需要去医院。”李侗曾表示，症状较轻的居家隔离即可，使用一些解热镇痛、祛痰止咳的药物，一般7天左右可以康复。但是，如果出现39摄氏度以上的高热、使用退热药物效果不佳，或有剧烈咳嗽、呼吸急促、胸闷、憋气等严重症状，或出现剧烈头痛、频繁呕吐、意识模糊，需要及时就医。发病后如果出现超过5天症状没有缓解趋势，也要及时就医。

王一民表示，一旦确诊感染流感，应尽早服用抗病毒药物。发病后48小时是流感治疗的黄金期，此时病毒复制活跃，及早用药能尽早改善症状，缩短病程，还能减少重症的发生概率。同时，还需要对症治疗，比如出现高烧时要使用退烧药，出现剧烈咳嗽时用镇咳药。

“流感不是细菌感染，抗生素对其无效。”李侗曾提醒，居家隔离期间，要注意合理用药，避免滥用抗生素。

近期网络上流传着预防流感等呼吸道传染病的“土方”，如家里放洋葱能吸附病菌、病毒，熏醋能杀菌等。对此，中日友好医院呼吸与危重症医学科主任医师陈文慧表示，这些说法缺乏明确的科学依据。飞沫传播、接触传播、气溶胶传播是呼吸道传染病的主要传播方式，因此较为科学的防控方式是开窗通风、避免聚集、科学佩戴口罩等。

避免依赖单一“明星药”

1月22日，国家卫健委、国家中医药局联合发布《流行性感冒诊疗方案(2025年版)》。新版流感诊疗方案明确，接种流感疫苗是预防流感最有效的手段，可降低接种者罹患流感和发生严重并发症的风险，建议所有≥6月龄且无接种禁忌的人都应接种流感疫苗。

“我们一般建议大家在流感流行季来临之前接种流感疫苗，但是对我们个体而言，只要还没有感染，我们就可以通过接种流感疫苗来预防流感，减少感染、减轻症状、缩短病程、显著降低发展为重症和死亡的风险。”中国疾病预防控制中心

中心病毒病预防控制所研究员王大燕表示，接种疫苗后通常需要一定的时间来产生具有足够保护效果、足够保护水平的抗体，因此即便接种了流感疫苗，也仍需注意采取防护措施。

据了解，流感疫苗接种单位常设在社区卫生服务中心、乡镇卫生院或综合医院。卫生健康、疾控部门会公布辖区接种单位名单，公众可就近、就便前往接种。

值得注意的是，新版流感诊疗方案明确了我国目前已上市的对流感病毒敏感的3种药物：神经氨酸酶抑制剂、RNA聚合酶抑制剂和血凝素抑制剂，具体包括奥司他韦、帕拉米韦、扎那米韦、玛巴洛沙韦、法维拉韦、阿比多尔。

对比2020年版方案，新版诊疗方案新增玛巴洛沙韦、法维拉韦两种药物，删除了金刚烷胺、金刚乙胺两种药物。

对此，李侗曾表示，玛巴洛沙韦是一种RNA聚合酶抑制剂，2021年在我国获批上市，目前用于5岁及以上人群抗流感病毒治疗。李侗曾提醒，治疗5岁以下的流感患儿仍应使用奥司他韦，孕妇和哺乳期女性抗流感病毒治疗也不建议使用玛巴洛沙韦。此外，流感治疗需科学用药与充分休息结合，避免盲目依赖单一“明星药”。

据《人民日报》

推动移风易俗·倡导文明新风
“十抵制、十提倡”

抵制不孝父母 提倡孝老爱亲

“百善孝为先”
父母呼，应勿缓
父母命，行勿懒
父母教，须敬听
父母责，须顺承



来源：中央文明办

推动移风易俗·倡导文明新风
“十抵制、十提倡”

抵制家园脏乱 提倡清洁宜居

清洁家园，人人参与
开展美化家园行动
将房前屋后清扫干净
农具堆码整齐、衣物鞋被搁放平顺
生活垃圾分类处置
逐步养成良好生活习惯
推动人居环境明显改善



来源：中央文明办