

甲流是什么？如何预防呢？

杜 超

越西县疾病预防控制中心 四川越西 616650

【中图分类号】R511.7

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2023) 09-079-01

近年来，自媒体等多个社交平台中关于甲流的相关热议不断登上热搜，很多人留言提到“嗓子干、喉咙痛”，很多人咳嗽不断，而且说门诊的就诊人数也不断上升，大部分患者都是儿童和年轻人，其临床症状相对较轻。通过诊断发现，主要是以甲流为主的流感病毒感染较为流行。那么到底什么是甲流呢？

一、甲流是什么

简单来讲，甲流是由甲型流感病毒感染所引发的急性呼吸道传染性疾病。甲流主要是通过呼吸道飞沫传播，人群较为密集区域更为容易感染。甲流具有突然暴发、迅速扩散的特点。而由于甲型流感病毒根据 H 和 N 抗原的不同可分为多种亚型，其中能感染人类并引起一定范围流行的主要有甲型 H1N1 流感病毒和甲型 H3N2 流感病毒。此外，甲流的临床症状与普通流感类似，往往需要进行对症支持治疗，多数症状较轻的患者可自行恢复。

二、甲流有哪些症状

通常来讲，甲流的潜伏期一般为 1-3 天，最长的也有 7 天，其起病较急，症状无特异性，主要以发热、咳嗽为主要症状。此外还可能会伴随着咽痛、流涕、乏力、头痛、全身肌肉酸痛。新生儿和婴儿可能流感样症状不典型，可表现为低热、喂养困难、嗜睡、脱水、呼吸急促等，需格外注意观察。

甲流轻型患者的临床症状较轻，可能仅有轻微的上呼吸道症状，无发热，常呈自限性。少数严重患者体温可快速上升至 39℃ 以上，若持续不退超过 3 天，呼吸道症状会明显加重，出现呼吸急促、心率加快、口唇发绀，也可出现反应迟钝、嗜睡、躁动等精神神经症状。

三、如何有效预防甲流

由于甲流有着较强的传染性，属于急性呼吸道传染病，要想做好各项预防工作，首先必须要加强对传染源的控制，切断传染途径，同时还要重点做好易感人群的保护。

第一，需要对患者以及疑似感染者予以呼吸道隔离。比如患者在家观察期间，最好能够让患者单人单间，要单独居住且所有洗漱用具及餐饮用具都专人专用。如果是确诊的住院患者，则可以多人同室居住。对于患者还要注意保持良好的个人卫生习惯，勤洗手，保证室内良好通风，不去人多或者是不通风的地方，尽量减少外出活动频率。

第二，注意切断病毒传播途径。如果是患者家庭成员，尤

其是高危人群，要尽可能防止与甲型流感患者近距离接触，如无法避免接触，在接触过程中需注意提高防范意识，加强个人防护，可配戴一次性医用口罩。如直接与患者接触或者是处理患者接触过的物品、呼吸道分泌物后，需要用洗手液清洗双手。洗手时采用七步洗手法，洗手时间不能少于 15 秒。

第三，注重对易感人群的有效保护。对于易感人群，大多是采用接种甲型流感灭活疫苗的方式予以预防。对于接种者一般选择三价或者四价流感疫苗接种即可。社区医院或疾病预防控制中心通常会建议 3 岁以上人群到就近医疗卫生机构接种疫苗，但也会有一部分易感人群存在不符合接种要求的情况，如果咨询医生明确不可进行甲型流感灭活疫苗的接种，则需要着重从前两个途径予以甲流预防。

而在日常生活中，对于甲流的预防则需要注意保持充足的休息及睡眠。人的休息和睡眠会直接对自身抵抗力产生影响，因此尽量不可熬夜，如果身体感到疲劳，则要及时进行休息。此外，还应注意做好日常体育运动锻炼的安排，每日至少要锻炼半小时以上，每周需合理选择 5 天左右进行适量锻炼，以有效提高身体抵抗力。

在饮食方面则需注意尽量保证营养的均衡，合理搭配饮食，均衡摄取足量的蛋白质、脂肪、糖分、矿物质、维生素，要注意不可偏食，多补充富含维生素 C 的食物。同时还要注意多喝水，每天饮水量在 2000ml 左右。

四、得了甲流如何治疗

通常对甲流的治疗主要是以药物为主，一些症状不明显且病情较轻的患者可以通过自身调解机制，利用体内白细胞和吞噬细胞对甲流病毒进行灭杀，但也需要注意多喝热水和保证充足休息。

而药物治疗则主要是对症治疗，如患者高烧，需服用退烧药，如扑热息痛片或者布洛芬片等，防止对心、肺、脑造成损害。如果病情并未得到有效控制，则需要及时进行抗病毒药物的使用，例如磷酸奥司他韦和乐感清，或者进行输液治疗。甲流的抗病毒药物是奥司他韦制剂，主要通过抑制病毒的神经氨酸酶，来抑制病毒的复制，该药物越早应用效果越好。

当前来讲，甲流在春秋季节交替时期较为多发，尤其秋季是属于甲流的高发期，各地区要根据所处位置的区域气候和天气条件做好甲流的预防，只要做好个人防护，提高自身免疫力，能够大幅度降低甲流的感染。

(上接第 78 页)

2. 免疫疗法：利用人工合成的抗体或其他免疫分子来增强人体免疫系统对多重耐药菌的攻击能力。这种方法可以帮助身体抵抗感染，并减少对抗生素的依赖。

3. 新型抗生素的开发：科学家们正在不断探索和开发新型抗生素，以克服多重耐药菌的抗药性。这些新型抗生素可能具有更强的杀菌能力或对多重耐药菌产生较低的抗药性。

通过上述了解我们知道，多重耐药菌感染是全球公共卫生领域面临的严峻挑战。随着抗生素的不合理使用和滥用，多重耐药菌的出现给感染治疗带来了巨大困难。预防和控制多重耐药菌的传播需要全社会的共同努力，包括加强抗生素管理、提高卫生条件、推广感染控制措施等。只有通过综合措施的实施，我们才能有效应对多重耐药菌感染，保护人类健康。