



# 流感应对指南

◎崇州市人民医院 彭 昶

流感，全称流行性感，它可不是普通感冒，是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病，不仅传播速度快，而且可能引发严重的并发症，给人们的健康带来很大威胁。作为医务工作者，我希望通过这篇文章，帮助大家正确认识流感，掌握科学有效的应对方法，平安度过流感高发季。

## 知己知彼，百战不殆

流感的症状通常比普通感冒更严重，发病更急。典型症状包括高热，体温可达 39℃ 甚至更高，伴有畏寒、寒战。全身症状明显，如头痛、肌肉酸痛、乏力等。呼吸道症状相对较轻，可能有咳嗽、咽痛、流涕等。部分患者还可能出现恶心、呕吐、腹泻等胃肠道症状。与普通感冒不同，流感患者的症状往往在发病后迅速加重，给身体带来较大不适。

流感主要通过空气飞沫传播，患者咳嗽、打喷嚏或说话时，会将含有病毒的飞沫散布在空气中，周围的人吸入这些飞沫就可能被感染。此外，接触被病毒污染的物品，如门把手、电梯按钮等，再触摸自己的口鼻，也可能感染流感病毒。

儿童、老年人、孕妇以及患有慢性疾病（如心脏病、糖尿病、哮喘等）的人群，由于免疫力较低，更容易感染流感，且感染后发生严重并发症的风险较高。因此，这些人群在流感高发季节更要格外注意防护。

## 未雨绸缪，防患于未然

接种流感疫苗是预防流感最有效的手段。流感病毒容易发生变异，每年的流感疫苗都是根据当年预测的流行毒株进行制备的，因此建议每年都接种。流感疫苗通常在接种后 2~4 周开始产生保护作用，保护期一般为 6~8 个月。最佳接种时间是每年的 9~11 月，但在整个流感流行季节接种都有一定的预防效果。

勤洗手是预防流感传播的重要措施。使用肥皂或洗手液，按照“七步洗手法”揉搓双手至少 20 秒，然后用流动水冲洗干净。咳嗽或打喷嚏时，用纸巾捂住口鼻，避免飞沫喷溅。如果没有纸巾，可以用肘部内侧遮挡口鼻，而不是用手。

习惯紧闭门窗，会导致室内空气不流通，为病毒的传播创造条件。因此，每天应定时开窗通风，至少 2~3 次，每次 20~30 分钟，保持室内空气新鲜。在人员密集的场所，如办公室、教室、商场等，更要注意通风换气。

均衡饮食，多吃富含蛋白质、

维生素和矿物质的食物，如瘦肉、鱼类、新鲜蔬菜和水果等。适量运动，每周至少进行 150 分钟的中等强度有氧运动，如快走、慢跑、游泳等。保证充足的睡眠，成年人每天应睡 7~8 小时，儿童和青少年需要更多的睡眠时间。此外，保持心情舒畅，避免过度劳累和精神紧张，也有助于增强免疫力。

## 科学治疗，缓解症状

如果出现高热、咳嗽、头痛、肌肉酸痛等流感症状，应及时就医。医生会根据患者的症状、体征和实验室检查结果，明确诊断，并给予相应的治疗。在就医过程中，要佩戴好口罩，避免交叉感染。

流感是由病毒引起的，抗生素对其无效。抗病毒药物是治疗流感的主要药物，如奥司他韦、扎那米韦等。这些药物应在发病后的 24~48 小时内服用，效果最佳。对于症状较轻的患者，也可以在医生的指导下使用一些对症治疗药物，如退烧药、止咳药等，缓解不适症状。

患病期间，患者应尽量居家休息，避免外出，减少与他人的接触，防止病毒传播。多喝水，保持充足的水分摄入，有助于缓解喉咙疼痛，稀释痰液，促进新陈代谢。饮食要清淡易消化，避免食用辛辣、油腻、刺激性食物。密切观察病情变化，如果症状持续加重或出现呼吸困难、胸痛、意识不清等严重症状，应立即就医。

流感虽然来势汹汹，但只要我们正确认识它，积极采取预防措施，科学应对，就能够有效降低感染风险，减轻流感带来的危害。希望大家都能在这个冬季远离流感，健康生活。☺