



从疫苗到免疫力， 我们该如何构筑流感防线

◎重庆市第五人民医院 李 茜/马文莲

甲型H1N1流感（简称甲流）是由甲型H1N1流感病毒引发的急性呼吸道传染病，自2009年全球大流行后，已成为冬春季节高发的季节性流感主要类型。它传播速度快、感染范围广，典型症状包括发热、咳嗽、喉咙痛等，严重时可能引发肺炎、心肌炎等并发症，对老年人、儿童、孕妇及慢性病患者等高危人群危害极大。科学预防甲流既是个人健康的保障，也是维护公共卫生安全的重要环节。

甲流的传播主要通过两大途径。飞沫传播是主要方式，感染者咳嗽、打喷嚏或说话时产生的含病毒飞沫，在空气中悬浮后被他人吸入便可能引发感染，尤其在教室、办公室、公交车等密闭通风不良的环境中，风险会显著增加。接触传播同样不容忽视，病毒可附着在门把手、电梯按钮、桌面等物体表面，健康人接触后若触摸口、鼻、眼睛，病毒就可能侵入体内。

甲流病毒对所有人都有易感性，但部分人群感染后出现严重并发症的风险更高。老年人免疫系统功能随年龄增长逐渐下降，抵抗力减弱；儿童免疫系统尚未发育成熟，且在集体环境中接触病毒机会多；孕妇妊娠期间免疫系统相对抑制；慢性病患者和免疫功能低下者，如艾滋病患者、接受放化疗的癌症患者等，对病毒的抵抗力远低于常人，这些群体需重点防护。

预防甲流要构筑全方位防护，接种流感疫苗是关键“防线”。它可刺激机体产生抗体，提供免疫保护。鉴于病毒不断变异，世卫组织建议每年接种最新疫苗，能降低感

染风险、减轻症状。老年人、儿童等五类人群应优先接种。接种后或有局部红肿、低热等轻微反应，1~3天可缓解，少数人可能过敏，需留观30分钟，不适及时就医。

良好的个人卫生习惯是日常防护的基石。接触公共物品后、进食前、如厕后，需用肥皂和流动水洗手不少于20秒，无法洗手时可使用含酒精的免洗洗手液。尽量避免触摸口、鼻、眼睛，咳嗽或打喷嚏时用纸巾或肘部遮挡口鼻，使用后的纸巾及时丢弃并洗手。定期用含氯消毒剂或75%酒精清洁消毒常接触表面，能有效杀灭病毒。

增强自身免疫力是抵御病毒的内在关键。要保持均衡饮食，多摄入富含维生素C、维生素D、锌等营养素的食物；成年人每晚保证7~9小时睡眠，儿童和青少年需更多；每周进行至少150分钟中等强度运动，如快走、游泳等；同时通过冥想、深呼吸等方式缓解压力，维持免疫平衡。

在甲流高发季节，应尽量避免前往商场、电影院等人群密集场所，若必须前往，需佩戴医用外科

口罩或N95口罩，保持与他人至少1米距离。若出现流感样症状，应立即居家隔离，单独使用个人物品并定期消毒居住环境，直至症状完全消失。社区与家庭防护也不可或缺，需定期开窗通风，普及预防知识，发现疑似病例及时报告并隔离。

甲流与普通流感症状相似，但甲流发病更急、症状更重。甲流多为高热且持续3~5天，伴有干咳、明显喉咙痛、全身肌肉酸痛，乏力感较重，重症患者易出现严重并发症；普通流感多为中低热，症状较轻，较少出现严重并发症。若出现高热持续超过3天、呼吸困难、意识模糊、严重呕吐腹泻或原有慢性病症状加重等情况，应及时就医。

若确诊甲流，发病48小时内是治疗关键期，在医生指导下使用奥司他韦、扎那米韦等抗病毒药物，可抑制病毒复制、缩短病程。对症治疗能缓解不适，发热时使用退热药，避免给儿童使用阿司匹林；咳嗽严重时可适当使用止咳药，喉咙痛可用温盐水漱口，同时要多喝水，维持水电解质平衡。

康复期需保证充足休息，避免过度劳累，先摄入粥、面条等易消化食物，再逐步恢复正常饮食。康复初期避免剧烈运动，若症状反复或出现新的不适，需及时复查。

甲流作为季节性传染病，对公共卫生的威胁持续存在。但只要我们重视疫苗接种、坚持良好卫生习惯、增强免疫力，并做好社区与家庭防护，就能有效降低感染风险。若出现疑似症状，及时就医、早期治疗，就能最大程度保障健康。未来，随着疫苗技术进步和公共卫生意识提升，我们必将更好地控制甲流，守护大众健康。😊