

山东省卫计委:

今年流行的是乙(B)型流感病毒 主要通过飞沫传播

本报讯 最近的这一波感冒,让不少市民中招,省城一些医院就诊患者也较往常增加一倍。12日山东省卫计委发布流感防病信息提示,专家分析今年流行的主要是乙(B)型流感病毒。

12日,山东省卫计委官网发布流感防病信息提示。当前正值冬季,气温较低,空气干燥,是流感等呼吸道传染病的高发季节。为及时了解我省流

感疫情情况,省卫计委组织省疾病预防控制中心专家对全省流感疫情进行了分析研判。

根据我省流感监测情况,结合往年疫情情况,专家分析我省已进入流感流行高峰期(每年12月到次年2月),今年流行的主要是乙(B)型流感病毒。据介绍,流感病毒分为甲(A)、乙(B)、丙(C)三型,常见的甲型流感病毒有H3N2、H1N1两种,乙型常见的有BV、BY型两

种。

省卫计委分析,流感病毒型别较多,往往在一个年度会出现1至2个优势亚型流行,1至3年循环一次。流感病毒容易发生变异,一般2至3年同一个亚型流感病毒会发生不同程度的变异。而且人患流感后仅对同一亚型的流感病毒有一定免疫,且维持的时间不长。因此,由于流感每年都会发生流行,而且流行病毒型别可能会不

同,所以有的人可能会反复得流感。

患者和隐性感染者是流感的主要传染源,主要通过其呼吸道分泌物的飞沫传播,也可通过接触患者的呼吸道分泌物污染的物体(如儿童玩具),再经手接触自己的口、鼻、眼而导致感染。流感常见潜伏期为1-4天(平均2天),从潜伏期末到发病的急性期均具有传染性。

省卫计委提醒,在流感高

发期,要经常开窗通风,适量运动,充分休息,尽量不到人多拥挤的场所,外出尽量佩戴口罩。托幼机构、学校等人员密集单位要落实晨午检制度,集体场所的流感患者应主动报告,并居家或住院隔离治疗。同时,要及时接种流感疫苗,北方片区的流感疫苗接种供应和接种有明显季节性,一般在9月份开始供应和接种,尽量在当年12月份之前完成接种。

秋冬季节流感进入高发期 怎么预防呢?

感冒的三个真相

最近冷空气逐渐活跃,气温也在回暖-降温-回暖中起伏不定,不少朋友都中了感冒的招。患上流感的原因是什么,有什么方法可以预防呢?

美国威斯康星大学医学与公共卫生学院2010年10月发布的一份《感冒白皮书》,为我们揭露了有关感冒的三个“一”真相。

第一个“一”:感冒是一种由病毒引起的上呼吸道感染“综合征”,有超过100种以上的病毒可能诱发感冒;

第二个“一”:一般来说,感冒的症状会持续一星期,不论服药与否;

第三个“一”:感冒的起点,应该是出现症状的一天前,此时病毒已经在你的体内驻扎。

秋冬流感的原因

当紧靠着唾沫飞溅的患有流感的路人时,当车窗上的雾气混入了他们的咳嗽或喷嚏时,我们便很容易置身于流感传播的引爆点之中。

寒冷的天气会导致你的身体丧失对传染病的抵抗力。由于冬天日照时间缩短,我们体内的维生素D含量可能降低。由于维生素D有助于加强我们的免疫系统,因此这种营养物质的缺乏导致我们更容易患传染病。

在冷空气中呼吸时,鼻腔内的血管也有可能收缩,避免损失热量。这有可能阻碍白细胞(对抗病菌的斗士)到达鼻黏膜,使之无法杀死我们吸入的病毒,让病菌得以在不知不觉间绕过人体的防御系统。



预防流感十招

预防季节性流感,积极防控更为重要。主要的预防措施如下:

- 一、保持室内空气流通,流行高峰期避免去人群聚集场所。
- 二、咳嗽、打喷嚏时应使用纸巾等,避免飞沫传播。
- 三、经常彻底洗手,避免脏手接触口、眼、鼻。
- 四、流行期间如出现流感样症状及时就医,并减少接触他人,尽量居家休息。
- 五、流感患者应呼吸道隔离1

周或至少主要症状消失。患者用具及分泌物要彻底消毒。

六、加强户外体育锻炼,注意营养,提高身体抗病能力。

七、秋冬气候多变,注意加减衣服。

八、N95级别的口罩在正确的佩戴情况下可以阻断流感的传播。

九、机构内暴发流行的防控:当流感已在社区流行时,同一机构内如在72小时内有二人或二人以上出现流感样症状就应警惕,积极进行病原学检测。一旦确诊应要求患者入院治疗或居家休养,搞好个人卫生,尽量避免、减少与他人接触。当确认为机构内暴发后,应按《传染病防治法》及《突发公共卫生应急条例》的有关规定来执行。医院内感染暴发时,有关隔离防

护等措施应参照相关技术指南的规定来执行。

十、接种流感疫苗:接种流感疫苗是其他方法不可替代的最有效预防流感及其并发症的手段。疫苗需每年接种方能获有效保护,疫苗毒株的更换由WHO根据全球监测结果来决定。

别把流感当普通感冒

不少人会误把流感当作普通感冒处理,其实流感更易出现发高烧的情况,烧到39度甚至更高,且易传染。普通感冒表现为打喷嚏、流鼻涕等上呼吸道症状,全身症状较轻,不发热或仅有低热;流感表现全身症状较重,突然畏寒、发热、头痛、全身酸痛、鼻塞、流涕、干咳、胸

痛、恶心、食欲不振,婴幼儿或老年人可能并发肺炎或心力衰竭。

不管是哪种流感,本身并不可怕,可怕的是流感引发的并发症,特别是老人等体弱者。

流感会导致肺炎、中耳炎、心肌炎、全身脱水等并发症,对于本身患有糖尿病、哮喘、慢阻肺、心血管疾病的人群,还会加重他们的基础性疾病。

肺炎其实是流感并发症中最常见的,呼吸急促、咳嗽、咳痰、发烧、胸闷胸痛都是肺炎的主要表现,老人和小孩得了流感一定要引起重视。

高危人群建议打疫苗

对付流感,最可靠的预防手段仍是接种疫苗。流感的高危人群,如慢性病患者、孕妇、老人和小孩都应及时接种流感疫苗,最好在流感到来之前就要接种。

北方省份接种流感疫苗的最佳时机是每年10月启动疫苗接种;鉴于最南部省份的流感活动高峰为4-6月,因此接种可持续至每年的夏季高峰来临之前。错过了最佳时期接种也没关系,在没有得流感前接种都是有效的。

流感疫苗不是接种一次就能一劳永逸,因为每年流行的流感病毒是不一样的,所以每年的流感疫苗配方也不一样,需要每年按时接种。

疫苗在没有得流感前接种都是有效的,因为流感疫苗产生抗体通常要2周左右时间,接种流感疫苗后的半个月就开始有保护作用了。

对鸡蛋或对疫苗中任一成分过敏者不宜接种流感疫苗。伴或不伴发热症状的轻中度急性疾病者,建议症状消退后再接种。回家后注意休息,注意观察接种后反应。

