

本轮流感高发与新冠有关？ 如何区别防治？家庭备药指南来了

据中国流感中心监测数据,近期甲流病毒感染进入高发期,且以甲型H1N1为主。流感是流感病毒引发的,全身症状重,但卡他症状(鼻塞、打喷嚏等上呼吸道黏膜发炎后的症状)轻,与普通感冒相反。区分流感和新冠的最准确办法是进行核酸或快速抗原检测等病原学检查。

此轮流感暴发和新冠病毒并无直接联系。但当前防疫措施逐渐宽松,人群流动性显著增加,加之多地仍处于室内活动多的冬春季,这有助于包括新冠和流感在内的急性呼吸道病毒的传播。

以儿童为例,流感的潜伏期通常在1-4天内,主要症状是发热,伴有畏寒、寒战、乏力等症状,大多数无并发症的患儿在3-7天内就能缓解。儿童重症流感出现比例较高,常见肺炎和中耳炎等并发症。

治疗流感的非处方药可以适当储备,处方药需要由医生评估后开具,处方药中最主要的是奥司他韦,它能缩短病程,降低并发症风险和严重程度,目前还有玛巴洛沙韦等新药。除此之外流感疫苗是最重要的预防手段,做好个人防护也很重要。

北京、安徽、浙江、天津等省市,近期突发多起流感感染事件,有多所学校因学生感染流感而停课。

北京流感数甚至已超新冠。2月22日,北京疾控中心发布最新疫情周报,13日到19日,报告病例数排名第一的为流行性感冒,超过新冠病毒感染病例。当前北京市流行的流感病毒中,甲型流感病毒占绝对优势,其中甲型H1N1亚型占64%,甲型H3N2占35%,乙型流感占1%。

北京市疾病预防控制中心健康教育所提醒甲流患儿的家长:甲流患儿应尽量单间居住,在家庭共同区域活动时需佩戴口罩;体温恢复正常、其他流感样症状消失48小时后,可复课。

本轮流感疫情,从南到北,横扫多省市。

2月20日,安徽省疾控中心通报,该省近期多所中小学和托幼机构因感染甲流暴发多起疫情。当天,宁波世纪城实验小学发布了一则“停课告家长书”,称该校某班因感染流感,在2月18日至2月19日,陆续有15名学生因咳嗽、咽痛、发烧请假,并暂时停课。21日,江苏省丹阳市通报,开学以来,陆续有22个班级出现发热、咳嗽等聚集性疫情,3个班级出现发热、呕吐、腹泻等聚集性疫情,经检测为季节性流感。另有天津市北辰区华辰学校小学部和中学部个别班级因学生发烧而暂停线下教学两天。

据中国流感中心监测数据显示,近期甲流和诺如病毒感染进入高发季,此轮流感以甲型H1N1为主。2023年第七周(2月13日

至19日),南、北方省份流感病毒检测阳性率继续上升,共报告108起流感暴发疫情。其中南方省份流感样病例略有上升。据了解,2022年第14周至2023年第7周,中国共报告流感样病例暴发疫情1240起,分布在27个省份,其中广东省报告221起,排在第一位。

甲流和诺如(诺罗)病毒、新冠多毒种叠加流行,流感“神药”奥司他韦再度出现热卖甚至紧缺。本轮流感疫情为何再起,流感与新冠会不会共同流行?感染甲流后,有那些药可服用?

流感疫情是否暴发了?

根据国家流感中心最新的周报,本周南北方省份流感病毒检测阳性率继续上升。具体来说:南方省份哨点医院报告的ILI%(流感样病例百分比)为1.8%,高于前一周水平(1.4%),但低于2020~2022年同期水平(4.8%、2.7%和2.6%)。北方省份哨点医院报告的ILI%为1.9%,高于前一周水平(1.4%),低于2020~2021年同期水平(5.4%、2.0%),与2022年持平(1.9%)。

这里简单解释一下什么叫流感样病例。流感样病例(influenza-like illnesses, ILI)并不全是流感病例,它指的是在哨点医院监测到的体温 $\geq 38^{\circ}\text{C}$ 、伴有咽痛或咳嗽的病例。而有这些症状的不一定是流感,也可能是其他呼吸道病原体。

当流感病毒检出阳性率升高,加上ILI%超基线水平,当地疾控中心将对政府部门发出预警,提示市民做好流感个人防护。

不同城市目前是否会进入流感暴发期,还需要根据监测结果做判断。

目前流感的流行毒株是什么?

目前南北方的主要毒株是H3N2和H1N1,在所有毒株的总占比为98.1%,都属于甲流病毒。流感和普通感冒(简称感冒)是两类不同的疾病,不是说感冒流行起来就成了流感,两者的病原体存在本质不同。流感的病原体是流感病毒(influenza virus),感冒的病原体就得多得多,有大约两百种病毒可能引起感冒——包括冠状病毒

如何区分孩子是流感还是普通感冒?简单来说,流感的全身症状重,鼻塞流鼻涕等卡他症状较轻,而普通感冒是反过来。

另外还有一个很多人关心的,那如何区分流感和新冠?实际上最准确的办法还是病原学检测,比如核酸检测或者快速抗原检测。微博上有个话题叫做#核酸检测也能测出甲流病毒,但这可能会引起一定的误导。准确地说,流感病毒(含甲流)有流感病毒的核酸检测,新冠病毒有新冠病毒的核酸检测,两者的特异性都很高,流感患者做新冠的核酸检测不会阳,反之亦然。

而快速抗原检测相对来说更加容易一

些,只不过流感的抗原比新冠抗原贵得多,主要是后者在过去几年需求量极大,产能飙升,所以价格压了下来。

什么是甲型H1N1流感病毒?据世卫公布的相关说明,这是一种混合了猪流感、人类流感和禽流感和病毒的新型病毒,以前从未在猪或人身上发现过,对这种病毒的科学认知现在还非常有限。H1N1流感于2009年暴发时,最初世界卫生组织使用了「猪流感」(swine flu)的名称,一度被误以为这是一种由猪传染给人的畜共患疾病,使人们对猪和猪肉产生了恐慌。当年4月,世界卫生组织决定将其改名为甲型H1N1。2009年在墨西哥与美国暴发的这波“猪流感”疫情,影响了100多个国家,造成了至少14142例死亡。

流感暴发和新冠有关吗?

一种传染病的流行跟很多因素有关,包括病毒本身的变异、人群的免疫力(来自于既往感染或疫苗接种)以及人群的活动等。

实际上每年都可能发生流感高峰。在去年6~7月,中国南方省份就出现了一波夏季流感,广州市流感疫情也一度较为严重,像广州市妇女儿童医疗中心在六月下旬的发热门诊挂号人数单日超过2500例(珠城院区+儿童院区)。而彼时中国新冠感染率极低。

因此,流感暴发与新冠并无直接联系。但是,目前随着防疫措施的逐渐宽松,人群流动性显著增加,加之中国大多数地方仍处于室内活动较多的冬春季,这有助于急性呼吸道传染病病毒的传播,包括新冠、流感和RSV等。

流感的症状、病程和并发症如何?

我们以儿童流感为例说明一下:通常来说,流感的潜伏期在1~4天(平均2天)之间,也就是孩子和其他流感患者密切接触后一般2天左右会出现症状。

主要症状是发热,体温可达39~40 $^{\circ}\text{C}$,可有畏寒、寒战,多伴头痛、全身肌肉酸痛、乏力、食欲减退等全身症状,常有咳嗽、咽痛、流涕或鼻塞、恶心、呕吐、腹泻等,消化道症状多于成人。如果是婴幼儿的话,症状一般不典型。

大多数无并发症的患儿症状在3~7天内缓解,但是咳嗽和体力恢复通常需要1~2周。

并发症方面,和新冠病毒(SARS-CoV-2)不一样的一点是,儿童重症流感出现比例较高,尤其是5岁以下儿童。肺炎是最常见的,多见于2岁以内婴幼儿,10%~50%的患儿会并发中耳炎,另外还有一些神经系统并发症,不过概率较低。

据复旦大学公共卫生学院余宏杰团队联合中国疾控中心和香港大学,在柳叶刀子

刊《柳叶刀公共健康》杂志研究数据表明,在2010~2015年的5年中,中国每年平均有88100(95% CI: 84200 - 92000)流感相关超额呼吸死亡。这两个数据基本上接近。

家庭需要备药吗?奥司他韦和速福达?哪个是“流感神药”?

原则是,非处方药可以适当储备,处方药需要由医生评估后开具。

非处方药主要是一些解热镇痛药,加上其他一些缓解症状的药。这些和之前新冠时大家备的差不多,比如布洛芬和对乙酰氨基酚啥的。估计去年年底大家备的药还没吃完。

处方药(抗病毒药)方面,流感最主要、也是大家最熟知的就是奥司他韦了。奥司他韦并非一些人认为的「特效药」,它的作用主要是缩短病程,在临床试验中它可以缩短1天左右病程,同时降低并发症的发生风险和严重程度。有针对1~3岁儿童的双盲对照研究表明早期用药效果更佳,如果儿童在症状出现后12小时内服用奥司他韦,可降低85%的中耳炎风险;在24小时内服药,可以缩短3.5天病程。

不过,一些家长反映孩子吃了奥司他韦之后容易呕吐,这也是这个药比较常见的不良反应。

另外还有一个知道的人比较少的流感新药玛巴洛沙韦(速福达, Xofluza),抗病毒效力强于奥司他韦,24小时内停止流感病毒释放,全程只需服用一次,但目前只批准于12岁以上人群,尚未用于低龄儿童。

还是上面说的,处方药需要由医生评估后开具。

美国疾病控制和预防中心发布的最新数据显示,美国当前的流感季估计已有至少2500万感染病例,其中住院病例达28万例,死亡病例1.8万例。

最后还有一个很重要的——疫苗

流感疫苗是最重要的预防手段,尤其是针对并发症高风险的儿童,三价疫苗对6~23月龄的儿童有效率为40%,24~59月龄的有效率为60%。但是流感疫苗从接种到完全发挥效力需要2周以上时间,并且如果之前没有接种过流感疫苗的8岁以上儿童,首次接种需要打2针(间隔4周以上)。

除了疫苗以外,教育孩子做好个人防护也很重要,勤洗手、戴口罩和保持室内通风等。在学校层面,如果班级出现聚集性病例可以考虑停课。大家也不必过于恐慌,根据相关规定,流感、麻疹、水痘、手足口病等在学校达到一定病例后都应当采取小范围停课,避免疫情进一步扩散。

疫苗、药物和NPI措施,这些我们三年来防控新冠的三板斧,在应对流感这样的急性呼吸道传染病上仍然很有效。

麦克莱恩“整疗”中医药针灸 连锁诊所

网址(中英文): www.HolisticAcupuncture.com 电话: Info.Mc@HolisticAcupuncture.com

针灸 中药 推拿 刮痧 拔罐 接收各种保险 自费更加优惠

中医门诊 中医养生

跨越4州7个诊所,十几位具有丰富中医药针灸临床经验的名医为您保驾护航;
遵循最新的临床科研实验证据,多方面整体预防治疗,做到专病专治;
胡医生尤为擅长糖尿病肥胖、过敏、偏瘫、肿瘤、及神经炎的治疗;
许医生尤为擅长不孕、绝经期综合症、美容、焦虑抑郁失眠等精神心理疾病的治疗。

电话: 571-248-7773 传真: 571-248-7773
地址: 1313 Dolley Madison Blvd, Ste 204, McLean, VA 22101

首都中医针灸
Capital Acupuncture & Herbal Care

陈智松 博士

预约电话: 301-820-2528

接受 CareFirst, Aetna, Cigna, United Healthcare 以及车祸工伤等保险

地址: 波城/洛城 8818 Tuckerman Ln, Potomac, MD 20854
盖城/德国镇 4 Professional Dr. #110, Gaithersburg, MD 20879
位于 I-270, 355 大道边上, 大中华超市, Costco, 大华超市 (99 Ranch Market) 之间, 交通停车方便。

3-094

中华堂中医馆

● 中医门诊 ● 针灸 ● 中药 ● 推拿 ● 刮痧 ● 拔罐 ● 中医养生

中医内科: 心脑血管疾病、肠胃病、肝胆病、过敏、哮喘、妇女痛经、月经不调、不孕、乳腺病、更年期综合征、性功能障碍、慢性疲劳综合症、失眠、头痛、抑郁、等。

针灸推拿科: 面瘫、偏瘫、四肢瘫、全瘫、小儿脑瘫、中风后遗症等; 腰痛、背痛、坐骨神经痛、颈肩综合征、网球肘、膝痛、扭伤、运动伤害、车祸后康复治疗、养生穴位推拿等。

中医美容: 雀斑、黄褐斑、粉刺、酒渣鼻、脱发、减肥、等。

中药: 针对每一位病人的病情定制配方。

中医养生保健

受理多种保险, 自费优惠 精治车祸伤害, 为你争取权益。

预约电话: 202-818-9161 www.AmericaTCM.com
诊所地址: 8935 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

中英文预约电话: 703-865-6276 周一至周六

北维精锐牙科中心
Premier Dental Arts

竭诚致力于您和家人的口腔保健及美齿需求

余璠 牙医博士
Fan Yu DMD, MS

美国 Tufts 大学牙科学院优等博士毕业
原美国弗吉尼亚州立大学牙科学院临床研究员
原武汉大学口腔医学院住院医师

免费咨询, 精细诊疗, 无痛亲切服务
接受多种牙科保险及 MEDICAID, 无保险者有特价

成人儿童, 牙科全科, 牙科急诊
* 补牙拔牙, 根管治疗, 各种假牙
* 牙齿漂白, 烤瓷贴面, 美容修复
* 人工种植牙
* Invisalign 齿列矫正 (Certified Provider)
* Zoom! 冷光美白
* 最新数字 X 光片 (减少 90% 辐射照射量)
* 全新严格牙科消毒设备

4001 Fair Ridge Drive #303 Fairfax, VA. 22033
(近 Fair Oaks Mall, 位于 Fair Oaks Medical Building 三楼, 免费停车) www.fairfaxdmd.com