

近期,我区流感已进入高发阶段,各地医疗机构门急诊的流感相关就诊量持续上升,咳嗽、高烧、肌肉酸痛等症状频发,给群众的身体健康带来不小影响。为有效筑牢流感防控屏障,切实保障群众生命健康,记者专程采访了自治区疾控中心专家及社区卫生服务中心医护人员,为大家送上一份科学全面的防护指南。

文/图 记者 杨皓宇

“预防+诊疗”双重举措 我区构建一体化综合防控体系应对流感

核心提示 | 流感发病48小时内 提示 干预效果最佳

11月21日上午,拉萨市城关区吉日街道社区卫生服务中心内,不少市民带着孩子前来就诊,诊疗秩序井然。“仅今天一上午,我们门急诊就接诊了20余名流感相关患者。”该中心助理医师达娃卓玛介绍,流感患者普遍表现为咳嗽、高烧、精神不振、肌肉酸痛等症状,部分患者还会伴有头痛、乏力等不适。

患儿卓玛(化名)正依偎在妈妈怀里,与往日的活泼判若两人。据其母亲讲述,孩子不仅全身肌肉酸痛、咳嗽剧烈,体温还烧到了38.9℃,于是赶紧带孩子来医院就诊。达娃卓玛接诊后,根据症状初步判断为甲流,随即开具甲流试剂检测盒进行检测,结果显示阳性。针对病情,医生为卓玛开具了磷酸奥司他韦颗粒和布洛芬混悬滴剂,并特意叮嘱:“疗程为5天,5天后要带孩子回来复检,通常7到8天后无异常就能复学了。”

达娃卓玛着重强调,流感治疗的关键窗口期是发病48小时内,在此期间接受规范治疗,能显著提升治疗效果、缩短病程。她同时提醒,普通感冒与流感部分症状相似,极易混淆,必须精准鉴别才能对症治疗。此前有位患儿德卓(化名),出现流涕、鼻塞、打喷嚏、无精打采等症状,自行用药后未见好转,家长便带其前来就诊。达娃卓玛为孩子开具血常规化验单,经检测确认是普通感冒,仅需对症治疗即可缓解。

记者走访发现,除吉日街道社区卫生服务中心外,拉萨市各大医院及部分诊所的流感就诊量均呈攀升趋势。自治区疾控中心预防所副所长马啸介绍,近年来我国流感季节性流行病毒以甲型H1N1为主,而当前流行季则以甲型H3N2亚型为主要毒株,同时存在甲型H1N1和乙型流感共同流行的情况。从我区监测结果来看,上半年以甲型H1N1亚型为主,近期甲型H3N2亚型占比明显上升,已成为当前主要优势毒株。



市民正在医疗机构做雾化。



市民正在医疗机构就诊。

疫苗 | 流行季前接种效果最优 接种 重点人群优先

与就诊量同步上升的还有流感疫苗接种量。在吉日街道社区卫生服务中心计免科,市民央吉(化名)正陪母亲接种流感疫苗:“我妈妈患有慢性疾病,接种疫苗能有效避免流感引发其他基础性疾病。”

该中心计免科负责人琼吉介绍,自10月10日启动60岁以上老年人流感疫苗接种工作以来,截至目前已完成接种500余人次,其中60岁以上人群近400人次。为方便特殊人群接种,中心还提供上门服务,累计上门接种35人次,并持续为市民提供接种咨询服务。

值得一提的是,拉萨市城关区政府

已连续多年投入专项资金实施老年人免费接种流感疫苗惠民工程,取得了良好社会效应。2025年,城关区将继续推行这一惠民政策。据城关区疾控中心工作人员介绍,凡是在城关区各社区卫生服务中心接受公共卫生服务健康管理和家庭医生签约的60岁以上老年人,可在周一至周五及周六上午,就近前往各社区卫生服务中心(站)或城关区人民医院接种。接种前可提前咨询相关问题,特殊人群还可申请上门服务,确保接种便捷又安全。

“建议大家优先在当年流感季节来临前完成流感疫苗接种,整个流行

季内接种也能起到保护作用。”马啸解释,流行季前接种的核心是为免疫系统留出足够时间产生抗体,这样在流感高峰到来时,疫苗能发挥最佳保护作用。我国流感高峰一般从11月持续到次年3月,因此整个流行季内接种都有益处,即便接种稍晚,也能对后续潜在感染起到防护作用。

马啸特别明确了优先接种人群:“医务人员,60岁及以上老年人、患有一种或多种慢性病的人群、各类脆弱人群、6—59月龄儿童,以及6月龄以下婴儿的家庭成员和看护人员、重点场所人群,这些高风险群体应优先接种流感疫苗。”



市民带着儿童在医疗机构排队就诊。



市民正在接种流感疫苗。

科学 | 认清流感特征 应对 做好防护不慌张

“随着气温降低,急性呼吸道疾病进入高发期,流感活动水平也明显上升。”马啸表示,从监测数据来看,11月以来我区报告的流感病例数较去年同期有小幅上升,其中拉萨市、日喀则市的上升态势相对明显。

谈及流感传播特点,马啸介绍:“流感患者和无症状感染者是主要传染源,最主要的传播途径是呼吸道飞沫传播,比如感染者说话、打喷嚏、咳嗽时产生的飞沫都可能传播病毒。”他补充,病毒还可能通过口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触感染。

针对当前防控工作,马啸表示,我区一方面在持续推进流感疫苗接

种,另一方面加大呼吸道疾病防控知识宣传教育。“面对当前流行态势,自治区疾控中心已提升流感监测预警和应急响应能力。”他进一步解释,依托医防融合、信息共享、联防联控机制,疾控中心从监测预警环节发力,构建起多点触发、协同联动、高效运作的一体化综合防控体系。该体系会对全区流感活动进行动态监测预警和风险评估,若学校、托育机构等重点场所出现聚集性流感苗头,将及时通报属地疾控机构,便于迅速开展流行病学调查和处置。

如何区分流感与普通感冒?马啸给出了明确方法:若出现高热、咳嗽、咽

痛、肌肉酸痛、乏力等症状,尤其是密切接触过流感病例后,大概率是感染了流感;而普通感冒一般无明确传染源。从症状来看,流感起病急、症状重,多为38.5℃以上高热,除呼吸道症状外,还伴有明显头痛、肌肉酸痛、乏力等全身症状;普通感冒多为低热或中等程度发热,部分人不发热,症状相对较轻,主要以鼻塞、流涕、打喷嚏为主。

马啸最后强调:“一旦出现流感样症状,建议居家休息观察,不要带病上班、上课,接触家人时要佩戴口罩,减少疾病传播。若发现病情加重,需尽快前往医院就诊,就诊时患者和陪护人员都要戴口罩,避免交叉感染。”