流行性感冒

流行性感冒（简称流感）是流感病毒引起的急性呼吸道感染，属于丙类传染病。其主要通过空气中的飞沫、人与人之间的接触或与被污染物品的接触传播。流感在中国以冬春季多见，典型的临床症状是：急起高热、全身疼痛、显著乏力和轻度呼吸道症状。流感病毒容易发生变异，传染性强，人群普遍易感，发病率高，历史上在全世界引起多次暴发性流行，是全球关注的重要公共卫生问题。

根据核蛋白和基质蛋白不同，分为甲、乙、丙、丁四型。

目前感染人的主要是甲型流感病毒中的H1N1、H3N2亚型及乙型流感病毒中的Victoria和Yamagata系。

流感病毒对乙醇、碘伏、碘酊等常用消毒剂敏感，对紫外线和热敏感，56℃条件下30分钟可灭活。

**流行特征**

流感传播迅速，每年可引起季节性流行，在学校、托幼机构和养老院等人群聚集的场所可发生暴发疫情。

一项全球研究显示，成年人的感染率为10.7%、患病率为4.4%，65岁以上人群为7.2%。

我国流感的年度周期性随纬度增加而变化，且呈多样化的空间模式和季节性特征：

• 北纬33度以北的北方省份，呈冬季流行模式，每年1~2月份单一年度高峰；

• 北纬27度以南的最南方省份，每年4~6月份单一年度高峰；

• 两者之间的中纬度地区，每年1~2月份和6~8月份的双周期高峰。

据世界卫生组织（WHO）估计，每年季节性流感在全球可导致300万~500万重症病例，29万~65万死亡。

接种流感疫苗是预防流感病毒感染及其严重并发症的最有效手段。

**传染源**

流感患者及隐性感染者为主要传染源。

患者发病后1~7天有传染性，病初2~3天传染性最强。

**传播途径**

流感主要以打喷嚏和咳嗽等飞沫传播为主，流感病毒在空气中大约存活半小时，经口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触可感染，接触被病毒污染的物品等途径也可感染。

在人群密集且封闭、通风不良的场所，流感也可能以气溶胶形式传播。

**易感人群**

人群对流感普遍易感。

接种流感疫苗可有效预防相应亚型的流感病毒感染。

**病因**

根据病毒型别的不同，人类流感病毒分为甲、乙二型，我国甲型流感最为常见，乙型流感流行强度低于甲型流感，两者均可引起流感季节性流行。

抗原变异是流感病毒最显著的特征。

流感病毒进入呼吸道后，与呼吸道表面纤毛柱状上皮细胞的特殊受体结合而进入细胞，然后在细胞内复制，新的病毒颗粒不断被释放并播散再感染更多其他细胞，从而引起发热、头痛、肌痛等全身症状。还可引起病毒性肺炎、脑病等。

据中国疾控中心的研究发现，气候变量和纬度是与流感季节性特征相关性最强的因素；低温是北方地区冬季流感发生和年度周期性强度的预测因子，而南方地区春季的流感活动与降雨量有关。

**临床表现**

**1.潜伏期**

潜伏期一般为1～7天，多数为2～4天。

2.**主要表现**

（1）单纯型流感 常突然起病，畏寒高热，体温可达39～40℃，多伴头痛、全身肌肉关节酸痛、极度乏力、食欲减退等全身症状。

（2）肺炎型流感 实质上就是并发了流感病毒性肺炎，多见于老年人、儿童、原有心肺疾患的人群。

（3）中毒型流感 表现为高热、休克、呼吸衰竭、中枢神经系统损害及弥漫性血管内凝血（DIC）等严重症状，病死率高。

（4）胃肠型流感 除发热外，以呕吐、腹痛、腹泻为显著特点，儿童多于成人。2～3天即可恢复。

**诊断依据**

医生通常通过流行病学史、患者症状、病原学检查及影像学检查结果进行诊断。

有流行病学史（发病前7天内在无有效个人防护的情况下与疑似或确认的流感患者有密切接触，或属于流感样病例聚集发病者之一，或有明确的传染他人的证据）、有典型的流感症状表现，同时排除了其他可引发类似表现的疾病。

**治疗**

流感患者大多数为轻症病例，治疗可分为一般治疗、抗病毒治疗、中医治疗等方法，如果症状较为严重，建议及时到医院就诊，听从医生的建议进行相应的检查和治疗。

流感高危人群容易引发重症流感，尽早抗病毒治疗可减轻症状、减少并发症、缩短病程、降低病死率。

1.隔离：对于临床诊断患者及确诊患者都应该尽早隔离治疗。轻症患者可自行居家隔离，避免与他人密切接触。

2.休息及饮食：保持房间通风、充分休息；饮食应当注意多饮水，摄入易于消化和富有营养的食物，注意保持鼻、咽、口腔卫生。

3.降温：高热者可进行物理或药物降温。

4.密切关注重症流感的发生发展：一旦出现持续高热、伴有剧烈咳嗽、呼吸困难、神志不清、严重呕吐与腹泻等重症倾向，应及时就诊。

5.咳嗽咳痰严重者应给予止咳祛痰药物。

6.根据缺氧程度采用适当的方式进行氧疗。

**预后**

流感病程呈自限性，即无并发症的患者通常在3~14天可自愈，但重症感染或引起并发症时，则需要住院治疗。

重症病例的高危人群主要为老年人、年幼儿童、孕产妇或有慢性基础疾病者，少数重症病例可因呼吸衰竭或多脏器衰竭而死亡。

**日常生活管理**

季节性流感在人与人间传播能力很强，与有限的有效治疗措施相比积极防控更为重要。保持良好的个人卫生习惯是预防流感等呼吸道传染病的重要手段。主要的预防措施如下：

1.加强户外体育锻炼，增强个人体质，提高身体抗病能力。

2.勤洗手，避免脏手接触口、眼、鼻。

3.保持室内环境清洁和通风，流行高峰期避免去人群聚集场所，避免接触呼吸道感染患者。

咳嗽或打喷嚏时，用上臂或纸巾、毛巾等遮住口鼻，咳嗽或打喷嚏后洗手，尽量避免触摸眼睛、鼻或口。

4.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，外出公共场所时戴口罩。

5.秋冬气候多变，注意加减衣服。

6.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。