**甲流：季节性流感中的 “常客”，科学防控是关键**

冬春交替之际，甲型流感（简称 “甲流”）往往进入高发期，医院儿科、呼吸科门诊量显著上升。作为由甲型流感病毒引起的急性呼吸道传染病，甲流并非新型疾病，却因病毒易变异、传播力强的特点，每年都可能对公众健康造成威胁。了解甲流的特性、传播途径与防控方法，是有效应对的关键。

甲流的 “元凶” 是甲型流感病毒，这类病毒最显著的特点是抗原易发生变异，常见的亚型有 H1N1、H3N2 等。变异后的病毒可能突破人体原有免疫力，引发新的流行。与普通感冒相比，甲流的症状更为剧烈，患者通常会突然出现高热（体温可达 39℃-40℃），伴随头痛、肌肉酸痛、乏力等全身症状，部分人还会出现咳嗽、咽痛、流涕等呼吸道症状，少数患者可能引发肺炎、心肌炎等并发症，尤其对老年人、儿童、孕产妇及有基础疾病者风险更高。

甲流的传播能力不容小觑，主要通过飞沫经呼吸道传播，患者咳嗽、打喷嚏时喷出的飞沫中含有大量病毒，近距离接触者吸入后极易感染。此外，接触被病毒污染的物品（如门把手、手机、餐具等）后，再触摸口鼻也可能造成间接传播。在学校、幼儿园、养老院等人员密集场所，病毒更易快速扩散，形成聚集性疫情。每年 11 月至次年 3 月是我国甲流的流行季，气候寒冷、室内活动增多等因素进一步增加了传播风险。

科学识别甲流是及时应对的前提。不少人会将甲流与普通感冒、新冠病毒感染混淆，三者虽有相似症状，但存在明显区别。普通感冒症状较轻，多为低热、鼻塞、流涕，全身酸痛不明显，病程通常 3-5 天可自愈；甲流高热持续时间更长，全身症状更突出；新冠病毒感染除呼吸道症状外，部分患者还会出现嗅觉味觉减退、腹泻等症状，需通过核酸或抗原检测鉴别。出现高热不退、呼吸困难、意识模糊等重症迹象时，应立即就医，避免延误治疗。

预防甲流，接种流感疫苗是最有效的手段。疫苗能刺激人体产生针对性抗体，降低感染风险，即使感染也可减轻症状、减少并发症。建议老年人、儿童、慢性病患者等重点人群每年 9-11 月提前接种，为流感季做好防护。日常防护同样重要，勤洗手、戴口罩、保持社交距离等习惯能有效切断传播途径；室内定期通风换气，减少密闭空间停留时间，可降低病毒浓度；避免接触流感患者，出现症状后及时居家休息，不带病上班、上学，能防止病毒进一步传播。

感染甲流后，多数患者无需过度恐慌，可在医生指导下对症治疗。发热时可使用对乙酰氨基酚等解热镇痛药，同时注意休息、多喝水，补充维生素和蛋白质，帮助身体恢复。抗病毒药物（如奥司他韦）需在发病 48 小时内使用，能有效缩短病程，但属于处方药，需遵医嘱服用，不可自行购买使用。孕妇、老年人等高危人群感染后应尽早就诊，由医生评估是否需要住院治疗。

甲流虽每年都会来袭，但并非不可防、不可治。随着医学技术的发展，我们已有成熟的防控体系和治疗手段。公众只需树立科学的防控意识，做好疫苗接种和日常防护，就能最大限度降低甲流带来的健康影响。面对季节性流感，理性应对、科学防护，才是守护自身和家人健康的最佳方式。