**季节性流感：科学认知与系统防控的全民必修课**

冬春交替的清晨，医院呼吸科门诊外早已排起长队，咳嗽声、测温仪提示音交织成熟悉的 “流感季序曲”。季节性流感作为全球范围内最常见的急性呼吸道传染病之一，每年都会如期而至，不仅威胁公众健康，更给医疗体系和社会经济带来持续压力。然而，多数人对流感的认知仍停留在 “重感冒” 的浅层理解，忽视了其背后的病毒特性、传播规律与科学防控逻辑。深入认识季节性流感，建立系统的防控意识，已成为现代社会全民健康素养的必修课。

**一、流感病毒：变异与传播的双重 “武器”**

季节性流感的 “元凶” 是流感病毒，这是一类属于正黏病毒科的 RNA 病毒，主要分为甲型（A）、乙型（B）、丙型（C）和丁型（D）四种，其中对人类威胁最大的是甲型和乙型流感病毒。甲型流感病毒因其基因组易发生抗原变异的特性，成为引发全球大流行的主要病原体，常见的亚型包括 H1N1、H3N2 等；乙型流感病毒则分为 Victoria 系和 Yamagata 系，变异速度较慢，通常引起局部流行。

病毒的变异能力是其难以被彻底遏制的关键。甲型流感病毒的表面抗原（血凝素 HA 和神经氨酸酶 NA）会通过 “抗原漂移” 和 “抗原转换” 两种方式发生变异：前者是微小的基因突变累积，导致每年流行的病毒株略有不同，这也是为什么流感疫苗需要每年更新的原因；后者则是不同病毒株之间的基因重组，可能产生全新的病毒亚型，人体缺乏相应免疫力，极易引发大流行，1918 年西班牙流感、2009 年甲型 H1N1 流感大流行均源于此机制。

在传播途径上，流感病毒展现出极强的传染性。其主要通过患者咳嗽、打喷嚏或说话时产生的飞沫传播，飞沫在空气中可悬浮数分钟，近距离（1 米内）接触者吸入后即可能感染。此外，病毒还可通过接触传播：患者触摸过的门把手、手机、餐具等物品表面会残留病毒，健康人接触后再触摸口鼻，便可能完成病毒的 “间接转移”。在学校、幼儿园、养老院等人员密集且通风不良的场所，病毒更易形成 “传播链”，短时间内引发聚集性疫情。

**二、流感与感冒：被混淆的 “健康威胁”**

“流感就是重感冒” 的误区，常常导致人们延误防控和治疗时机。事实上，季节性流感与普通感冒在病原体、症状、并发症风险等方面存在本质区别，准确识别是科学应对的前提。

从病原体来看，普通感冒多由鼻病毒、冠状病毒（非新冠病毒）、腺病毒等引起，病毒种类繁杂但致病性较弱；而流感则由特定的流感病毒引发，病毒载量高且致病性强。在症状表现上，普通感冒起病较缓，主要以局部症状为主，如鼻塞、流涕、咽痛等，发热多为低热或不发热，全身酸痛、乏力等症状轻微，病程通常 3-5 天即可自愈，极少出现并发症。

季节性流感则截然相反，患者往往 “突然发病”，体温迅速攀升至 39℃-40℃，高热持续时间可达 3-5 天，伴随剧烈头痛、肌肉酸痛、乏力等全身中毒症状，部分患者还会出现咳嗽、咽痛、胸骨后不适等呼吸道症状，少数患者可能出现呕吐、腹泻等消化道症状。更需警惕的是流感的并发症风险：对于老年人、儿童、孕产妇以及患有慢性阻塞性肺疾病、糖尿病、心血管疾病等基础疾病的高危人群，流感可能引发肺炎、心肌炎、脑炎等严重并发症，甚至导致死亡。世界卫生组织数据显示，全球每年因流感导致 29 万 - 65 万例呼吸道疾病相关死亡，其中多数与并发症有关。

此外，流感与新冠病毒感染也需加以鉴别。两者均以发热、咳嗽为主要症状，但新冠病毒感染患者更易出现嗅觉味觉减退或丧失、呼吸困难等症状，部分患者病程更长，且传染性更强，需通过核酸或抗原检测进行明确区分。

**三、疫苗接种：防控流感的 “第一道防线”**

在季节性流感的防控体系中，接种流感疫苗是被全球公认的最经济、最有效的手段。疫苗通过模拟病毒感染过程，刺激人体免疫系统产生特异性抗体，当真正的流感病毒入侵时，抗体可快速识别并清除病毒，从而降低感染风险；即使不幸感染，接种过疫苗的人群症状也会更轻，并发症发生率和死亡率显著降低。

流感疫苗的接种需遵循 “及时更新、重点覆盖” 的原则。由于流感病毒每年都会发生抗原漂移，世界卫生组织（WHO）会在每年 2-3 月和 9 月分别发布北半球和南半球的流感疫苗推荐组分，各国根据推荐生产当年的疫苗。因此，流感疫苗的保护期通常为 6-12 个月，建议公众每年在流感流行季到来前（我国北方地区为 9-11 月，南方地区为 10-12 月）完成接种，为免疫系统留出产生抗体的时间（约 2-4 周）。

从接种人群来看，重点人群应优先保障。根据我国《流行性感冒诊疗方案（2023 年版）》，以下人群属于流感高风险人群：60 岁及以上老年人、5 岁及以下儿童（尤其是 2 岁及以下婴幼儿）、孕产妇、慢性病患者、医务人员以及养老院、福利院等机构的工作人员和被照护人员。这些人群接种疫苗后，不仅能保护自身健康，还能减少病毒在社区中的传播，形成 “群体免疫屏障”。

关于疫苗的安全性，公众无需过度担忧。目前我国批准上市的流感疫苗包括三价灭活疫苗、四价灭活疫苗和三价减毒活疫苗，均经过严格的临床试验验证，安全性和有效性有充分保障。接种后可能出现的局部红肿、低热等轻微反应，通常 1-2 天内可自行缓解，严重不良反应发生率极低。

**四、日常防护：切断传播的 “关键屏障”**

疫苗接种虽能有效降低感染风险，但无法实现 100% 保护，日常防护措施仍是切断流感传播的重要补充。这些措施不仅适用于流感防控，对其他呼吸道传染病同样有效，应成为公众的常态化健康习惯。

个人防护层面，“勤洗手、戴口罩、少聚集” 是核心要点。洗手时需使用肥皂或洗手液，按照 “七步洗手法” 揉搓至少 20 秒，尤其在接触公共物品、咳嗽或打喷嚏后、饭前便后等关键节点；在人员密集的公共场所（如地铁、商场、医院），应规范佩戴医用外科口罩，避免飞沫传播；流感流行季尽量减少前往密闭空间，避免与流感患者密切接触。此外，保持良好的个人卫生习惯也很重要，咳嗽或打喷嚏时用纸巾捂住口鼻，避免用手直接遮挡，减少病毒扩散。

环境防护同样不可或缺。室内应保持定期通风，每天至少开窗通风 2-3 次，每次不少于 30 分钟，通过空气流通降低病毒浓度；对家中的门把手、遥控器、手机等高频接触物品，可定期用含氯消毒剂擦拭消毒；学校、办公室等集体场所应加强日常清洁消毒，做好晨午检制度，及时发现发热人员并采取隔离措施。

增强自身免疫力是抵御流感的内在基础。规律作息、均衡饮食、适度运动是提升免疫力的三大支柱：保证每天 7-8 小时睡眠，避免熬夜导致免疫力下降；饮食中增加优质蛋白（如鱼、肉、蛋、奶）和维生素（如新鲜蔬果）的摄入，为免疫系统提供充足营养；每周进行至少 150 分钟中等强度有氧运动，如快走、慢跑、游泳等，增强身体抵抗力。

**五、科学治疗：避免误区，规范应对**

感染流感后，科学治疗是缩短病程、减少并发症的关键。多数健康成年人感染流感后属于轻症，无需过度恐慌，但需避免 “硬扛” 或 “滥用药物” 两大误区。

轻症患者的治疗以对症支持为主。发热时可使用对乙酰氨基酚、布洛芬等解热镇痛药，但需注意按说明书剂量服用，避免重复用药导致肝损伤；咳嗽、咽痛可使用止咳化痰、润喉类药物缓解症状。同时，应保证充足休息，多喝温水，促进病毒排出；饮食以清淡易消化为主，避免辛辣刺激食物。一般情况下，轻症患者病程 5-7 天即可痊愈。

抗病毒药物的使用需严格遵医嘱。目前临床常用的流感抗病毒药物包括奥司他韦、扎那米韦、帕拉米韦等，这些药物能抑制病毒复制，缩短病程 1-2 天，并降低并发症风险，但需在发病 48 小时内使用才能发挥最佳效果。由于抗病毒药物属于处方药，必须在医生指导下使用，不可自行购买服用，更不能作为预防药物使用。

高危人群感染流感后，应立即就医。老年人、儿童、孕产妇及慢性病患者出现发热、咳嗽等症状后，即使症状较轻，也建议及时前往医院就诊，由医生评估病情并制定治疗方案。若出现持续高热超过 3 天、呼吸困难、意识模糊、剧烈呕吐等重症迹象，需立即前往急诊科就诊，避免延误治疗时机。

**六、公共卫生：构建流感防控的 “社会网络”**

季节性流感的防控并非个人之事，而是需要政府、医疗机构、社区、企业等多方协同的公共卫生工程。构建全方位、多层次的防控网络，才能最大限度降低流感的社会危害。

政府层面应发挥主导作用，完善流感监测预警体系。通过建立覆盖全国的流感监测网络，实时追踪病毒变异情况和流行趋势，及时发布流感预警信息；组织疫苗生产和供应，保障重点人群接种需求；制定流感大流行应急预案，明确各部门职责，确保在突发疫情时能够快速响应。

医疗机构需提升诊疗能力，做好流感救治工作。加强医务人员流感诊疗培训，提高早期识别和规范治疗水平；合理调配医疗资源，在流感高发季增设发热门诊和诊室，缩短患者就诊等待时间；做好医院感染防控，避免交叉感染。

社区和企业应履行防控责任，营造健康环境。社区应通过宣传栏、微信群等渠道普及流感防控知识，组织开展疫苗接种宣传活动；企业和学校应落实晨午检制度，发现流感患者及时隔离，避免带病上班、上学；养老院、福利院等机构应加强内部防护，定期组织工作人员和被照护人员接种疫苗。

**结语**

季节性流感虽每年如期而至，但并非不可防、不可治。从病毒特性来看，其变异规律可通过监测预判；从防控手段来看，疫苗接种和日常防护能有效降低风险；从治疗方法来看，规范用药和及时就医可减少重症发生。真正的 “流感威胁”，往往源于认知不足导致的防控松懈 —— 忽视疫苗接种、混淆流感与感冒、滥用药物等行为，才是流感扩散和并发症发生的重要原因。

随着公共卫生体系的不断完善和健康素养的逐步提升，我们应对流感的能力已显著增强。但流感病毒的变异永无止境，防控工作也需常抓不懈。唯有将科学认知转化为自觉行动，将个人防护融入日常生活，将多方协同凝聚成防控合力，才能在每一个流感季到来时，守护好自己和家人的健康，维护社会的和谐稳定。季节性流感的防控之路，既是对公共卫生体系的考验，也是对全民健康意识的锤炼，唯有持之以恒，方能行稳致远。