

甲型流感有何特点？重点人群如何预防？

——医学专家解答甲型流感防治热点问题

新华社记者 顾天成 董瑞丰



根据疾控部门流感监测，当前我国流感病毒活动水平有所增强，以甲型流感为主。甲型流感有何特点，要不要使用抗病毒药物？重点人群如何预防？甲流与新冠有可能叠加感染吗？

针对公众关心的甲型流感防治热点问题，国家卫生健康委近日组织权威专家北京大学第一医院感染疾病科主任王贵强、北京朝阳医院副院长童朝晖、北京儿童医院急诊科主任王荃做出解答。

热点一：甲型流感有何特点，要不要使用抗病毒药物？

王贵强介绍，甲型流感是由甲型流感病毒感染引起的急性呼吸道传染病，和普通感冒有所区别。一般流感症状比普通感冒更重，可导致持续发热、头疼、肌肉关节酸痛、上吐下泻、周身不适等表现，老年人和儿童容易出现胃肠道表现。流感危害性相对较大，严重的可导致肺炎，对老年人基础病有诱发加重的风险。

流感是自限性疾病，但在治疗方面有多种抗病毒药物。不是每个患者都需要使用抗病毒药物，建议在重症风险较高、症状较重的情况下早期使用。早期使用抗病毒药物能缩短病程、减轻症状、降低重症风险。

如何判断自己是否得了甲流？童朝晖表示，流感的发热体温往往比普通感冒更高，可能达到39摄氏度以上。假如发现自己出现了一些上呼吸道症状，建议可以先进行流感抗原筛查，然后再进行药物治疗。流感的病程较长，一般在3至5天，严重的可达5至7天，而普通感冒一般经历1至2天的流涕、咳嗽症状后很快就能好转。

热点二：重点人群如何预防，需要接种疫苗吗？

老年人和儿童是流感流行期间的脆弱人群。童朝晖表示，这两类重点人群做好流感预防要做到以下三点：首先，推荐婴幼儿、儿童和有基础疾病的老年人要在每年流行季节提前接种流感疫苗；其次，建议重

点人群在流感流行期间减少外出，坚持戴口罩、勤通风、勤洗手；再者，幼托机构及学校是儿童青少年聚集场所，要特别注意对流感的预防，一旦班级里有小朋友发烧，建议在家充分休养，待完全康复后再上学。

儿童出现哪些症状可能是得了甲流，哪些情况需要家长重点关注？王荃介绍，儿童感染流感后绝大多数都是轻症，以呼吸道感染为主要表现。及时服用对症药物，多喝水、多休息，有利于儿童康复。在流感流行期，假如家中儿童发热时间超过三天或出现体温40摄氏度以上超高热，又或是出现呼吸困难、脸色苍白、呕吐腹泻、尿量减少、神志不清等症状，都应第一时间就医。

王荃表示，重点人群在每年流感流行期来临前接种疫苗可以减少罹患流感的概率。对于6月龄以下的婴幼儿，因为无法接种流感疫苗，鼓励同住者和看护者都要积极接种流感疫苗。

热点三：得过甲流后会不会形成免疫期，甲流与新冠有可能叠加感染吗？

王贵强表示，甲流等病毒性传染病感染康复后，短时间内都会形成一定免疫屏障，有一定保护力。

有部分公众关心甲流与新冠是否会叠加感染。童朝晖介绍，甲流与新冠两者都属于呼吸道传染病，有叠加感染的可能性，但不必过于担心。只有在免疫功能低下，体内新冠病毒没有完全清除的情况下，才有一定合并感染的可能性。同时，根据已掌握的发热门诊监测数据，当前发热患者中以甲流占据绝对多数，比例较高。

童朝晖说，戴口罩、勤洗手、勤通风、保持社交距离、积极接种疫苗都是对呼吸道传染病行之有效的预防手段。面对呼吸道传染病，预防是最重要的，呼吁大家坚持做好个人防护和健康监测。

新华社北京3月13日电

网红“口呼吸贴”能起到矫正作用吗？

近日，“口呼吸”登上热搜，针对网友们最关心的问题——“口呼吸会影响容貌”，有热心网友建议，可以使用“口呼吸贴”等网红产品进行矫正。不过，“口呼吸”真的会影响容貌吗？网红“口呼吸贴”对改善“口呼吸”确实有用吗？

“口呼吸”影响颜值，导致腺样体面容

陆军军医大学西南医院耳鼻咽喉科主任、副主任医师钟诚在接受科普时报记者采访时介绍，“口呼吸”顾名思义就是通过口腔进行呼吸。“正常人一般是用鼻呼吸。如果长期用口呼吸，是一种不正常的状态。口呼吸一般可分为阻塞性口呼吸和习惯性口呼吸。前者主要是由原发疾病导致的口咽以上呼吸道阻塞，后者则是由于入睡后肌肉力量松弛或疾病已经根治，但长期的张口呼吸改变了颞下颌关节结构和关节周围肌群，使得张口呼吸已成为常态或习惯。但无论是哪种情况，都应该引起重视。”

钟诚说，与正常的鼻呼吸相比，

口呼吸确实存在很多危害。对于儿童而言，如果长期用口呼吸，会导致颌骨发育异常，出现以颌骨变长、腭骨高拱、牙齿排列不齐、上切牙突出、唇厚等为主要特征的“腺样体面容”，甚至会导致夜间睡眠呼吸暂停综合征。如果不及时干预，不仅会影响儿童颜值，还会导致脑缺氧，让儿童出现白天嗜睡、注意力不集中、记忆力下降、遗尿等，从而影响工作和生活。

对于成年人而言，如果长期用口呼吸，会使大脑长期处于缺氧状态，易引起头痛、白天嗜睡、降低生活学习效率和增加意外事故风险。慢性缺氧会增加心脑血管疾病和内分泌代谢疾病，以及猝死的风险。口呼吸还可导致口、咽部失水干燥，口内菌群出现紊乱，还会让病原体直接从口腔进入呼吸道深处，出现长期咽炎症状不愈等。

阻塞性口呼吸不宜用“口呼吸贴”口呼吸贴全名“口呼吸矫正贴”，其原理就是利用条形胶带将人的上下嘴唇强行粘贴上，以防止嘴

巴在睡觉时张开呼吸。如果鼻腔和咽喉通气没问题，是口腔或者牙齿原因所致的口呼吸，如下兜齿、门牙往外突等，都是可以用封口贴及矫正带的。

不过，钟诚指出，如果是阻塞性疾病导致的口呼吸，就不能用封口贴或口呼吸矫正带，否则会导致使用者严重缺氧，出现更多的问题。对于口腔、牙齿等问题引起的习惯性口呼吸，封口贴也只能起到帮助嘴巴闭合的辅助作用。

钟诚提醒，无论儿童或成人，如果口呼吸长期不能得到缓解，应到专业的耳鼻咽喉科就诊。对于阻塞性张口呼吸，应明确病因后遵循耳鼻咽喉专科医生的诊疗意见进行处理，如压迫气道的扁桃体、腺样体、鼻息肉应予以切除，明显的鼻中隔偏曲应予以矫正，慢性鼻炎一般以保守治疗为主，阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征可采用咽腔扩容或舌体减容等方式进行治疗。

(黄琪奥 雍黎) 来源：科普时报

