

## 如何防乙流？

专家给出预防流感最有效手段

冬季是呼吸道疾病的高发季节。近日，乙流活动稍见抬头。那么，什么是乙流？又该如何预防？就此人民网记者采访了天津市第一中心医院感染科主任杨文杰。

## 乙流的传播途径有哪些？

## ① 传播途径

乙型流感病毒以空气飞沫传播为主，也可通过口腔、鼻腔、眼睛黏膜直接或者间接接触传播。接触被病毒污染的物品也可通过上述途径感染。

## ② 主要传染源

乙流患者和隐性感染者是主要传染源，从潜伏期末到发病急性期都有传染性，潜伏期1至7天，多为2至4天。

## 乙流的并发症有哪些？

肺炎是乙流最常见的并发症，其他还包括神经系统损伤、心肌损伤、肌炎等；乙流患儿并发喉炎、中耳炎、支气管炎较成人患者多。

## 乙流和甲流有什么区别？

甲流和乙流都具有相似的传染性，但甲流由于其遗传变异的能力，更容易导致更严重的流行。甲流和乙流的症状差别不大，很难根据临床表现去鉴别，需要配合检验来诊断。

## 医生提示

乙流由病毒引致，抗菌药对乙流没有用。所以，不建议一发烧就自行用抗菌药。

## 得过甲流或乙流后，还会重复感染吗？

甲流和乙流是流感的两种不同亚型，不具备交叉免疫机制。感染甲流或乙流后，如果患者体质相对弱，依然有机会感染另一种亚型的流感病毒。

## 如何预防流感？

接种流感疫苗是预防流感的最有效手段，尤其是婴幼儿和老年人接种后可降低严重并发症的风险。

建议所有≥6月龄且无接种禁忌的人都应接种流感疫苗。可在流感流行季开始前接种流感疫苗，另外，在流行期间任何时机都可进行疫苗接种。

此外，日常要做好手卫生、勤通风、均衡营养、规律作息，避免过度劳累；尽量避免去人群聚集场所，必要时佩戴口罩；在公共场所活动时尽量减少用手揉擦眼口鼻部位；遵守咳嗽礼仪；婴幼儿及免疫力低下的人群，流感流行季节应尽量减少外出。

## 乙流来了？



医生：

## 出现暴发概率低

继甲流之后，乙流在近日受到公众关注。多位专家表示，乙流的症状相较甲流略轻，且出现暴发概率较低。



## “甲流刚好又中招乙流”

日前，一则“甲流刚好又中招乙流”的消息登上社交媒体热搜。

杭州市儿童医院门诊部副主任、副主任医师赵伟接受媒体采访时表示，最近确诊甲流的患儿占比从30%回落到20%，但乙流有明显上升趋势，从原本的2%上升到了15%，“很多小朋友前脚甲流刚好，后脚就感染了乙流”。

记者从北京多家医院也了解到类似的情况。首都医科大学附属北京朝阳医院感染和临床微生物科副主任医师李冉介绍，近期甲流病人相对比前段时间有所回落，而乙流有轻度上升。

中国疾病预防控制中心-国家流感中心发布的第51周(12月18-24日)《流感监测周报》监测数据显示，全国南北方流感疫情上升趋势已得到遏制，南方处于高位波动水平，北方已开始下降，再结合北京、天津等地流感监测数据可以初步得出结论：目前，全国本轮流感疫情已进入下降期，但乙型流感占比持续上升，需密切关注。

## 乙流会有啥症状？

“甲流和乙流在人类中比较常见，也就是常说的季节性流感，尤其在每年的流感季。”李冉向记者介绍，甲流和乙流都属于流感，只是分型不一样。根据世界卫生组织对流感病毒的命名原则，按照病毒类型分为A、B、C、D，在中国是甲、乙、丙、丁。

在社交媒体上，有患者表示，“乙流是王中王，全身疼到骨头缝里都疼”。还有患者表示，乙流一晚上就能高烧。李冉对此表示，从临床表现来看，乙型流感的症状会比甲型流感稍微轻一些，但也会有发烧、全身酸痛、咽痛、咳嗽等症状。

首都医科大学附属北京佑安医院感染综合科主任医师李侗曾向记者介绍，甲流乙流都可以高烧，起病快，一般有不舒服症状后第二天就会高烧了。

李侗曾表示，乙型流感的传染性、临床症状都和甲流类似，但是甲流变异更快，大部分人即使感染甲流后，获得的免疫力保护期也比较短，而乙流病毒变异性没有那么强，感染后获得的保护力持续时间更长一些。

## 医生：乙流出现暴发概率低

“相对来说，甲流更容易引起流感病例高发，传播速度也更快，乙流出现暴发概率低，传播也相对慢。”李侗曾提到，虽然乙流症状上比甲流稍微轻一些，但儿童乙流更容易有呕吐、腹泻的消化道症状，治疗方式也是一样的。

如何明确甲流还是乙流？李冉介绍，主要是通过流感病毒抗原或者核酸检测的方法。患者可以自行购买流感病毒抗原检测试剂，自己在家做，也可以通过平台进行流感病毒核酸检测。但在她看来，就治疗而言，甲型流感和乙型流感都是给予抗流感病毒药物。

她表示，流感是自限性疾病，如果患者是轻症且没有基础病的年轻人，一般自行服用退烧药对症治疗就可以。但对于有肺部基础病，或者有免疫缺陷的患者、糖尿病患者、肥胖的患者、孕妇等人群，建议尽快到医院就诊。

“最简单及有效的预防方法还是接种流感疫苗。”李冉说。

(韦香惠)

(责编：申佳平、杨迪)