

近日,随着气温持续走低,我市流感活动显著上升,流感病例明显增多。根据达州市疾控中心发布的最新一期流感综合指数监测结果,当前我市流感水平已上升至Ⅲ级“较易发生”,标志着达州市已进入流感流行期,流感病毒较高水平活动,流感病例明显高于非流行期,需要市民引起重视做好防护措施。

当前我市流感主要流行毒株是哪种?流感高峰预计何时到来?流感季又该如何科学应对?近日,带着市民关心的一系列问题,记者采访了达州市疾控中心疾控科副科长潘霞。

多项流感指标持续上升 我市已进入流感流行期

“不少市民看到‘流感综合指数’可能会感觉有些陌生,它是清晰反映当前流感病毒活跃程度的‘晴雨表’。”潘霞介绍,流感综合指数是以一个自然周为周期,采集我市哨点医院的相关数据,将流感病毒检测阳性率、流感样病例百分比(有发热、咳嗽等疑似流感症状的病例占门诊急症病例总数的百分比)等专业监测数据经过综合分析,转化为通俗易懂的流感指数,帮助市民评估风险等级。

流感综合指数将流感流行的状态从低到高划分为五个等级:Ⅴ级(较少发生)、Ⅳ级(可能发生)、Ⅲ级(较易发生)、Ⅱ级(易发生)、Ⅰ级(极易发生)。当指数处于Ⅴ级时,说明流感病毒活动微弱,市民感染概率极低;而进入Ⅲ级后,流感进入较高水平活动,在学校、托幼机构、企业等人员密集场所出现聚集性疫情的风险会明显上升,这也是为何近期市民会感觉身边“感冒”的人多了起来。

“经监测,我市流感指数在2025年43周次由Ⅴ级上升为Ⅳ级,在46周次由Ⅳ级上升为Ⅲ级。除了流感指数变化,流感报告病例数已连续6周持续攀升,综合判断,我市已进入流感流行期。”潘霞表示,一般来说,我市流感指数最高为Ⅲ级,但今年流感流行期的到来时间比去年提前了8—9周,整体流感水平在全省范围内属于中等水平。“例如,代表川北地区的绵阳市流感指数已上升至Ⅱ级。”

流感高峰期预计12月到来 毒株以甲型H3N2为主

针对市民最关心的“流感最高峰何时来”这一问题,潘霞结合监测数据和既往流行规律给出了预判:“从目前的传播趋势和气候特点来看,我市流感病例应该还会持续上升,预计在12月达到最高峰,整体流行周期将持续至明年2月,特别是春节前后因人员流

动频繁,更要警惕流感病毒传播。”

在流行毒株类型方面,目前我市与全省整体情况一致,甲型流感病毒占据主导地位,其中H3N2亚型最为活跃。“由甲型流感病毒引起的流感,也就是市民常说的‘甲流’的特点是宿主范围

广、传播速度快、症状较明显。”潘霞表示,相较于鼻病毒等病原体引起的普通感冒来说,甲流更容易出现高热(体温39℃以上)、全身酸痛等症状,也更容易引发肺炎、心肌炎等并发症,对老年人、儿童、孕产妇及慢性基础疾病患者等高危人群威胁更大。

预防牢记三招 治疗可使用针对性药物

面对当前流感活跃的态势,潘霞强调,预防是关键,并给市民提出了防护“三招”,帮助市民科学应对流感。

第一招就是接种流感疫苗,筑牢主动免疫屏障。接种流感疫苗是预防感染、减少重症的最经济、有效手段。潘霞表示,当前我市各社区卫生服务中心、乡镇卫生院等预防接种门诊均有充足流感疫苗供应,可以通过微信小程序“四川预防接种”进行网络预约或打电话预约,也可以直接到接种现场登记接种。6月龄以上儿童、65岁及以上老年人、慢性基础疾病患者、孕产妇、医务人员等重点人群,应尽快安排接种。一般接种后2至4周可产生有效抗体,为身体搭建起“防护盾”。“有不少市民都很疑惑,为什么我已经接种过流感疫苗,还要接种呢?这是因为流感病毒毒株极易发生变异,每年流行毒株也会发生变化,比如去年流行毒株就与今年明显不一样。因此,流感疫苗会根据流行情况更新疫苗成分,需每年接种才能获得有效保护。”潘霞说。

第二招就是养成良好生活习惯,阻断病毒传播链。潘霞给出了具体的防护要点:“勤洗手”,外出归来、接触公共设施后,务必用肥皂或洗手液配合流动水洗手,揉搓时间不少于20秒,避免用手触摸口、鼻、眼;“勤通风”,居家、办公、学习场所每天至少开窗通风2至3次,每次30分钟以上,通过空气流通降低室内病毒浓度;“少聚集”,流感流行期尽量减少去商场、影院等人群密集、空气密闭的场所;“戴口罩”,确需前往时务必规范佩戴医用外科口罩或N95口罩,口罩连续佩戴不超过4小时。

第三招就是提高免疫力,减少患病可能性。可以通过保持规律作息、均衡饮食,适当进行慢跑、快走等体育锻炼,增强自身免疫力。

“出现发热、咳嗽等流感样症状不用慌,但也不能乱用药。”潘霞提醒,流感属于一种自限性疾病,大多数健康人群感染1—2周后可以自愈。市民若出现流感样症状,首先要做好“隔离防护”,及时居家休息,避免带病上班、上

学,减少病毒传播给家人和他人的风险;其次要及时就医,特别是症状较重,如出现高热不退、呼吸困难、胸闷、意识模糊等情况,或老人、小孩等高危人群出现症状时,应立即前往正规医疗机构就诊,若确诊为流感,需在医生指导下使用奥司他韦、扎那米韦等抗流感病毒药物。这类药物可以算针对流感的“特效药”,在发病48小时内使用效果最佳,能有效缩短病程、减轻症状、降低并发症风险。(扫描文末二维码可查询达州预防接种门诊汇总信息)

□记者 刘继霞



多项指标持续上升 达州进入流感流行期

流感高峰预计下月到来 疾控专家提醒防护牢记三招