

流感潜伏期会传染吗? 流感退烧后能洗澡吗?

流感十问, 干货满满

当前,流感等呼吸道传染病正处于季节性流行期。面对凶猛的流感病毒,如何健康回家过大年?潮新闻特别推出《医问》流感系列短视频及相关专题,采访各大医院权威专家进行科普答疑。记者据此梳理了十大热点问答,教你科学应对不心慌。



01 流感如何传播的?

流感主要通过感染者打喷嚏和咳嗽等产生的呼吸道飞沫传播,也可经口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触感染。在特定场所,如人群密集且密闭或通风不良的房间内,也可能通过气溶胶的形式传播。由于流感病毒易发生变异,每年流感流行株可能发生变化,导致之前通过自然感染或者免疫接种形成的抗体难以有效中和新的流行株,因此人群普遍易感。

02 流感潜伏期有传染性吗?

流感潜伏期通常为1~4天,平均2天,从潜伏期末到发病的急性期均有传染性。一般感染者在临床症状出现前24~48小时即可排出病毒,在发病后24小时内达到高峰。成人和较大年龄儿童一般持续排毒3~8天,低龄儿童发病时的排毒量与成人无显著差异,但排毒时间更长。与成人相比,婴幼儿病例长期(1~3周)排毒很常见。儿童是流感病毒传播链中的重要环节,流感流行季节儿童的感染率和发病率通常最高,经常将流感病毒传给家庭成员,或作为传染源带入托幼机构、学校和社区。

03 哪些人群容易中招流感?

人群对流感普遍易感,但一些人群流感暴露风险高,是防控的重点人群,包括托幼机构、中小学校等重点场所人群。儿童流感罹患率高于成年人,其中,儿童流感的高危人群包括早产儿和患有基础疾病的孩子,如神经发育异常、哮喘、先天性心脏病、糖尿病,以及免疫缺陷者。高危人群患流感后出现严重疾病和死亡的风险较高。

04 流感有哪些表现?

流感多急性起病,常见临床表现为发热,体温可迅速升高至39~40℃,可有畏寒、寒战,常有干咳,流清水样涕或黏涕,咽痛,吞咽时可加重,多伴有头痛、肌肉酸痛、乏力,可出现呕吐、腹泻等。大多数无并发症的流感患儿症状在3~7天缓解,但咳嗽和体力恢复常需1~2周。

05 流感和普通感冒有什么区别?

流感主要由流感病毒引起,普通感冒最常见的是鼻病毒,其它还包括冠状病毒、副流感病毒、呼吸道合胞病毒等。流感症状通常更严重,流感传染性更强,传播速度更快,容易引起流行甚至大流行。普通感冒传染性相对较弱,传播速度较慢,通常不会引起大流行。流感更容易引起严重的并发症,普通感冒并发症较少,流感有特效的抗病毒药物(如奥司他韦、扎那米韦等),可以减轻症状和缩短病程。

06 得了流感后一定要去医院吗?

得了流感以后并不是都需要去医院,症状较轻的可以居家隔离,使用一些解热镇痛、祛痰止咳的药物,一般7天左右就可以康复了。

如果在居家隔离期间,出现39℃以上的高热,使用退热药物效果不佳;或出现剧烈咳嗽、呼吸急促、胸闷、憋气等严重症状;或者有剧烈头痛、频繁呕吐、意识模糊,都需要及时就医。发病后如果超过5天症状没有缓解趋势,也建议及时就医。

07 居家康复期间,有哪些注意事项?

充分的休息可以更快康复,不建议带病上班上学、探亲访友、参加聚会,也不建议在生病期间接待来访的亲友,避免传染给他人。

居家休息的同时,也要避免传染给家人,有条件的可以在单独的房间,如果没有条件也要尽量和家人保持距离,多开窗通风,和家人接触的时候戴口罩,都可以减少传播风险。当我们打喷嚏、咳嗽的时候用纸巾或者肘部遮住口鼻,使用过的纸巾立即扔进带盖的垃圾桶,并及时洗手。

老人、孕妇、儿童、免疫力低下者、有中重度肥胖的人群是流感重症高风险人群,这些人一旦得了流感,建议在医生指导下尽早抗病毒治疗。居家休息隔离期间,也要注意合理用药,避免滥用抗生素,抗生素对病毒类的感染无效。

08 流感退烧后能不能洗澡、洗头?

一般来说如果流感退烧或病情好转,这个时候是可以洗澡的,但要注意水温适宜,洗澡后及时擦干身体,注意保暖,以免加重病情。但正在发热或病情较重的患者不建议洗澡,容易导致病情加重。

09 流感疫苗有必要接种吗?

流感疫苗安全、有效,是预防流感及其并发症的最有效手段。建议所有≥6月龄且无接种禁忌的人群接种流感疫苗,推荐以下人群为优先接种对象:

- (1) 6~59月龄的儿童;
- (2) <6月龄婴儿的家庭成员和看护人员;
- (3) 托幼机构、中小学校等重点场所人群;
- (4) 老年人、慢性病患者和家庭成员。

通常接种流感疫苗2~4周后,可产生具有保护水平的抗体。建议最好在流感流行季前完成免疫接种,整个流行季节都可以接种。

10 如何预防流感?

除了接种疫苗外,采取日常防护措施也可有效减少流感的感染和传播:咳嗽或打喷嚏时用纸巾、毛巾等遮住口鼻;勤洗手,尽量避免触摸眼睛、鼻或口;均衡饮食,适量运动,充足休息等;避免近距离接触流感样症状患者;在流感流行季尽量减少去人群聚集场所。

一旦出现流感样症状,应居家休息,进行健康观察,不带病上班、上课,接触家庭成员时戴口罩,减少疾病传播。

春节特刊



出新



新春寄语

新的一年,有人陪你粥可温,有人陪你立黄昏,生活每天都有小确幸。

本报记者 隋雪

