



有关感冒的3个问题： 流感、流感样病例和流感疫苗

健康提醒

流感季节又到了，据估计每年约有10%至20%的人会发生流感。国家卫健委前不久发出提示，流感病毒从本月下旬开始逐渐活跃，提醒公众做好疾病预防。感冒和流感是怎样的关系？什么是流感样病例？流感疫苗要不要打，打流感疫苗是否有用？且听北京大学基础医学院王月丹教授的答疑解惑。

感冒和流感的区别

每年每个人都有可能患上“感冒”，甚至不止一次。对普通患者而言，感冒的症状似乎差不多，也很难搞清楚自己患的是感冒还是流感。感冒是否分类，又是如何分的？

王月丹：感冒是指上呼吸道感染。可以分为病毒性感冒（如流感病毒、腺病毒、鼻病毒等引起的上呼吸道感染）和细菌性感冒（如细菌性咽扁桃体炎）。其中，病毒性感冒多由鼻病毒、副流感病毒（与流感病毒不是同类）、呼吸道合胞病毒、埃可病毒、柯萨奇病毒、冠状病毒、腺病毒等引起。临床症状表现为鼻塞、打喷嚏、流涕、发热、咳嗽、头痛等，多呈自限性。虽然在冬春季节多发，但不会出现大流行。

流感指流行性感冒，是由流感病毒引起的急性呼吸道感染（简称流感），也是一种传染性强、传播速度快的疾病。主要通过空气中的飞沫、人与人之间的接触或与被污染物品的接触传播。典型的临床症状是：急起高热、全身疼痛、显著乏力和轻度呼吸道症状。

流感患者和隐性感染者（有些感染了流感病毒的人可能没有症状，成为隐性感染者，不易被人们发现。但这些隐性感染者同样可以通过唾液飞沫排放病毒传播流感）是流感的主要传染源，从潜伏期末到急性期均具有传染性。

“流感样病例”不能忽视

在疫情通报中，人们常看到一个词汇“流感样病例”，这是指什么呢？
王月丹：很多情况下，由于就诊不及时和缺乏实验室确诊证据，很多流感病人并未被确诊。例如，我

国公布的2018年法定传染病疫情报告中，流行性感冒的病例报告数为765186，发病率仅为十万分之55.0851（相当于0.055%），远低于10%的预测值。另一方面，还有许多其他病原体，例如呼吸道合胞病毒、冠状病毒和支原体等，也可以引起类似流感一样的症状，如果没有明确的病原学或血清学诊断证据，仅从临床表现上难以与流感进行鉴别诊断，且其感染的后果与流感类似，在个别人群中也会引起重症感染或继发细菌感染，甚至导致患者死亡，也是需要警惕的急性传染病。

因此，我国的疾病控制部门和医疗机构，就将发热（腋温≥38℃），伴咳嗽或咽痛症状之一的，缺乏实验室确定诊断为某种疾病依据的疾病统称为流感样病例，并在“中国流感监测信息系统”及“突发公共卫生事件管理信息系统”中进行报告和监测。在我国的一些城市，每年都会出现流感样病例的爆发性流行，严重威胁人民的健康生活。目前，在我国引起流感样病例的主要病原体包括：流感病毒、副流感病毒、呼吸道合胞病毒、冠状病毒、轮状病毒、腺病毒、人偏肺病毒、支原体、衣原体和军团菌等。

流感有季节之分

流感分季节吗？

王月丹：流感和流感样病例的流行具有明显的季节性，与气温变化等天气现象密切相关，但在我国不同地区具有不同的流行季节特点。例如，在北京和青海等北方地区，流感主要在冬春季节流行；深圳等南方地区主要在七八月份流行；而上海地区的流感流行则呈现1~2月和7~8月的双高峰周期的模式。

流感可防可控可治

流感能预防吗？

王月丹：如果预防措施得当，流感是可防可控的。具体的措施包括：控制和避免接触传染源，发现流感病人要及时治疗、报告和隔离，在流感流行季节，不去人多拥挤的场所；切断传染病途径，可以佩戴口罩和护目镜，在重点地区和场所（例如医院和车站等），要保证空气流通，做好环境的消毒工作；保护易感人群，平时加强体育锻炼，提高机体的体质和对疾病的抵抗能力；在气温快速下降等极端天气时应该注意保暖，不给流感病毒以可乘之机。对于年老体弱或者高风险人群（例如医院发热门诊的医护人员），可以接种流感疫苗进行保护。

患流感怎么治疗？

王月丹：对于病毒性感冒，注意休息保暖和营养，对症处理（例如高热可以退热），大多数人可以自愈。对于细菌性感冒，可以使用抗生素治疗。但无论哪种感冒，如果症状持续不缓解或者有恶化的迹象，患者都应该及时就医。

流感疫苗要不要打

什么是流感疫苗？老年人、成年人、儿童打的流感疫苗有区别吗？

王月丹：流感疫苗是用来预防流感病毒引起的流感的疫苗。目前，包括我国在内的很多国家主要使用的是流感病毒灭活疫苗，该疫苗一般由3种灭活病毒成分或4种灭活病毒成分组成，分别称为三价疫苗和四价疫苗。

为什么流感疫苗有三价和四价的区别呢？这是由于甲型流感病毒容易变异，而乙型流感病毒变异度较小，所以一般三价的季节性流感疫苗并不针对所有的乙型流感病毒。但在我国很多城市，季节性流感中乙型流感常常又占很大比例，因此也会生产能够抵御更多类型乙型流感病毒的四价疫苗。

目前，并没有专门针对老年人、成年人和儿童的流感疫苗，各个年龄组的疫苗成分均是一致的。

打流感疫苗能否有效预防流感？

王月丹：接种流感疫苗后，一般2~3周即可产生对应血清型流感病毒的免疫力，但就像药物一样，流感疫苗只能保证大多数人群（一般大于85%）可以产生保护性免疫，但少数人即使接种了流感疫苗，仍会发生相应型别流感病毒引起的感染。当流感病毒出现大变异时，流感疫苗产生的免疫可能会无效，此时就需要按照疾控部门的指引，无论当年是否已经接种过一般季节性的流感疫苗，都需再接种针对变异株的流感疫苗。

一般来说，接种流感疫苗后，再感染相同血清型或者有交叉免疫保护的血清型的流感病毒，即使发生流感，症状也较未接种过流感疫苗的人轻。

打流感疫苗有副作用吗？

王月丹：打流感疫苗像接种其他疫苗一样，都可能会出现局部肿痛、疲劳不适感或者发热等症状，但这些症状一般很轻微，即使不处理也可以自行缓解和痊愈。与流感引发的严重后果相比，接种流感疫苗的副作用可以忽略不计，因此因害怕发生副作用而拒绝接种流感疫苗是不明智的。（付东红）

链接

专家强调：

流感是一种严重威胁人类健康的常见呼吸道传染病，也是一种可防可控可治的疾病，不仅可以接种流感疫苗，而且可以通过避免接触流感患者或隐性感染者，以及佩戴口罩和采取必要的空气环境消毒措施等方式，全方位地进行防控。对于绝大多数人来说，患上流感既不必过度恐慌和担心，也不能掉以轻心，避免出现重症流感或者继发细菌感染。为此要做到3件事，即保暖、休息和补充营养，这样的话，一般症状可以自行痊愈或者经治疗后痊愈。如果做对了上述3件事，流感症状仍然持续不缓解或者有加重的迹象，则应该及时就医治疗。



前段时间，黑龙江省消协公布了家庭室内空气比较试验结果，发现装修完一年内的50户家庭中，有40户存在空气污染问题，其中16户室内甲醛超标1倍以上。世界卫生组织此前发布的《室内空气质量指南》报告也指出，室内空气污染比室外高5~10倍，污染物多达500多种；在室内空气中的9种主要化学污染物中，甲醛排在第3位。室内空气污染已成为导致中风、缺血性心脏病、慢性阻塞性肺病和肺癌等多种疾病的病因之一，而甲醛是造成室内空气污染的一个重要因素。

“室内空气中的甲醛主要来自家具，人造板家具使用的胶黏剂主要成分就是它；还有一些来自窗帘、墙纸、涂料等家纺纺织面料、装饰材料。”尽管各类家具、装饰、装修建材中甲醛的含量都有一定国家标准限制，但这些材料会持续释放甲醛，室内空气必然受到影响。甲醛是无色有刺激性的气体，是世界卫生组织确认的致癌物质和致畸物质之一。2017年10月，世界卫生组织国际癌症研究机构公布的致癌物清单中，甲醛位列一类致癌物列表中；2019年7月，甲醛被生态环境部和卫生健康委员会列入

“网上售卖的甲醛测量仪测出的数

据没有多大参考意义。”专家表示。甲醛测量需要科学精准的操作，网上售卖的仪器质量参差不齐，测量原理也难以保证科学性，所以测量数据的精准度难以保证。通常情况下，甲醛的释放期可达3~15年之久，受多重因素影响，装修后很多年都还可能有甲醛污染风险。

专家提出几个建议，帮助减少室内甲醛污染风险：1.除甲醛最好的方法是通风，每天开窗不少于两次，每次不少于30分钟。2.尽量减少家具数量，降低甲醛释放量。3.装修尽量选择有环保标志的产品，甲醛含量越低越好，最好不含甲醛。4.新买的家具放一段时间再用。家具或各类家装材料在打开包装3~5个月内，甲醛释放量会达到最高峰，半年后就会进入缓慢、少量的释放状态。但是，专家认为，人们不用过于担忧室内甲醛的问题。近年来国家对甲醛的检验和含量限制很严格，保证大多数产品中甲醛含量较低。只要空气中的甲醛在一定浓度以下，对人体的危害是可以忽略不计的。（章建）

睡觉时不停打呼噜 有可能是肥胖导致的

健康白城

很多人在睡觉的时候都喜欢打呼噜，不仅仅是男性，现在女性也有不少打呼噜，而且逐渐呈年轻化的趋势。那么，人睡觉时为什么会打呼噜呢？

人们在呼吸时，气体进入人的身体后，通过鼻腔、鼻咽部、口咽部和喉部，一直到气管和肺部。打呼噜的响声是气体经过一个比较狭窄的通道，从而产生强烈气流变化，振动所导致的声音。

其实，这条通道任何一个地方狭窄，就会有打呼噜的情况。打呼噜其实不可怕，可怕的是打几下之后突然不响了，没有呼吸最可怕。如果空气进不到肺里面，就会出现呼吸暂停的情况，这在医学上叫做睡眠呼吸综合征。如果气体停留在口腔或鼻子里超过10秒钟不走，基本上就属于患有

睡眠呼吸综合征，但是，也不必过度担心，在打呼噜的人群中，只有一小部分比较可怕，大部分人只是睡觉时影响到了别人。

那么，该如何预防打呼噜呢？市面上流传着很多治疗打呼噜的偏方，比如说喝花椒水，睡前使用漱口水，但是这些方法收效甚微，大量案例说明，造成打呼噜现象的一个重要的因素就是肥胖，体重的增加是造成打呼噜甚至憋气的重要原因。很多年轻人不胖的时候不打呼噜，体重增加之后就开始了有这个现象，肥胖容易使咽腔和喉部的脂肪增加，其面积就会变小，在气流经过窄的地方以后就会出现打呼噜的情况。所以大家平时应该多锻炼身体，控制体重。

还有，大家在日常生活中应该放弃不良嗜好，比如，酗酒也容易加重打呼噜。除此之外，还要注意鼻腔的清洗，很多案例表明，患者们冲洗鼻腔以后的确有很多好处，很多患有轻度过敏性鼻炎或鼻窦炎的病人通过冲洗鼻腔的方式，病情得到明显改善。（王绍绍）

健康扶贫政策知识问答(十二)

77.三级医疗机构对口帮扶贫困县有哪些新规定？

答：派驻至少5名中级以上专业技术人员组成的团队在受援医院驻点帮扶，每半年轮换一次，不得出现空档期。招收受援医院符合条件人员参加培训，每年为受援医院培训至少3名骨干医师或其他医疗专业技术人员。

78.除三级医疗机构对口帮扶“国贫县”，我省还有哪些措施提升基层医疗服务能力？

答：采取省、市、县、乡、村五级医疗机构联动形式，层层下派，开展万名医师健康扶贫巡回医疗，加强“一人一策”工作。

79.巡回医疗服务覆盖所有国贫县、乡、村，统一名称是什么？

答：健康扶贫巡回医疗队。

80.省卫健委如何组织三级医院开展对口帮扶？

答：一是开展驻地帮扶，三级公立医院要向帮扶的县级医院长期派驻2名中级及以上医师，每名医师在县医院连续工作时间不能少于一个月，定期轮换不能出现空档期。

二是开展巡回医疗，三级公立医院每季度选派不少于10人的医疗队，以副高级以上职称医务人员为主，在帮扶县（市）开展不少于3天的巡回医疗工作。

（待续）

白城市卫生健康委
白城日报社 主办

明年1月起乘用车 将强制装胎压监测系统



是否发生异常。

间接式TPMS是与车辆的防抱死系统（ABS）一同运作的，它的工作原理是当某个轮胎的气压降低时，车辆的重量会使该轮的滚动半径变小，导致其转速比其他车轮快，通过比较轮胎之间的转速差，达到监视胎压的目的。它的弊端是无法显示出具体是哪一个轮胎处于高压状态，因此具有一定的局限性。

混合式TPMS需要在系统中装配两个额外的胎压传感器和一个射频接收器，可以监测每个轮胎状态，但在系统可靠性和灵活性方面还有欠缺，且不符合、不适合后装市场。

TPMS强制安装法规自2020年1月1日起开始正式执行，将为胎压监测相关市场带来大幅的需求增长。有业内人士表示，强制性政策实施将促使2019~2020年胎压监测渗透率快速提升，预计2019年、2020年我国TPMS行业市场规模将分别达到26.83亿元和43.78亿元。在这一领域，最值得关注的有四维图新、保隆科技、均胜电子等涉及汽车传感器业务的公司。（翁萌）

车行天下