

日常生活中，我们该如何预防流感

余 刚

宜宾市疾病预防控制中心 644000

【中图分类号】R183

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2021) 01-095-01

流感，又称流行性感冒，是流感病毒引起的一种急性呼吸道疾病，是丙类传染病的一种。流感在春冬两季较为多见，其临床症状表现为发热、咳嗽、头痛、乏力、肌肉酸痛以及其他重度症状，但呼吸道症状较轻。流感病毒具有传染性强、发病率高、容易发生变异、人群普遍易被传染等特点。其实在历史上，全世界都引起过多次爆发性传染，是目前全球关注的公共卫生安全问题。一般情况患者发病后 1～7 天具有传染性，而发病时 2～3 天传染性最强，加强日常预防，可以有效的避免染上流感。

一. 什么样的人容易感染流感

1. 免疫力低下的人

一般来说，65 岁以上的老人和 5 岁以下的儿童最终以感染流感，究其原因这是由于他们自身的免疫能力较差，另外缺乏锻炼、生活不规律、工作压力大的也会使人体免疫力低下。这类由自身原因或外界因素导致的免疫力低下人员是流感的主要受害者。

2. 体内积聚火毒的人

现代西医学者认为，流感是由流感病毒入侵引起的，但是中医认为流感是由于体内火毒的积聚而导致的。很多时候，在流感爆发前，大多数人首先会出现一些上火的症状，如喉咙痛，牙龈肿大等，这时他们的免疫力往往比较低，很容易演变成发烧、流鼻涕、打喷嚏等，从而感染流感病毒。

3. 拥挤的地方

空气，是流感病毒的传播途径之一。特别是在密闭拥挤的地方，空气中的病毒浓度较高以及人员十分的复杂。在这样的环境下给病毒传播提供了便利。因此在流感期间，我们尽量少去人多的地方，如商场、购物街等、少乘坐飞机、大巴、火车等。

二. 预防流感措施

1. 接种疫苗

每年接种流感疫苗是预防流感最有效的方法，可以显著降低流感的风险和严重并发症。建议 60 岁以上老年人、6 个月至 5 岁儿童、孕妇、6 个月以下儿童的家庭成员和照料者、慢性病患者和医务人员每年优先接种流感疫苗。

2. 药物预防

对于没有接种疫苗或者接种疫苗后未获得免疫能力的感染流感高危人群，在必要时可考虑使用奥司他韦、扎那米韦等药物进行临时紧急预防措施。切记：药物预防不能代替疫苗接种。

3. 加强锻炼

在空闲时间，合理安排一些体育锻炼活动，类似于跑步、爬山、打球等，如若工作生活太忙则可选择饭后散步，不仅可以有助于消化，同时还可以预防流感。加强锻炼，可以有效地提高人体身体素质，增强免疫力，从而预防流感。

4. 注意饮食

合理饮食也能提高自身免疫力。，肉多菜少，摄入过多的热量和多余的脂肪，对人体非常有害。它会使消化系统功能

下降，而人体抵抗病毒的能力也会下降，这样流感病毒就可以趁虚而入。因此，要合理安排饮食，平衡蛋白质、糖、脂肪、矿物质、维生素等营养成分，有助于强身健体，还可以补充一些富含维生素 C 的食物，因为维生素 C 有助于提高免疫力。饮食一定要规律，不要暴饮暴食。另外，注意多喝水，因为上火更容易导致病毒入侵。

5. 注意保暖防寒

当冷暖交替比较频繁时，如春秋季节，人体无法适应剧烈变化的温差，抵抗力也会随之降低，容易遭到流感病毒的侵害，因此人们需要根据实际情况的变化来进行增减衣物。春季早晚都很凉，所以我们要多加注意。比如，早晚要加衣服，睡觉时要换厚被子，室内温度要在 18℃ 到 22℃ 之间。由于阳光不仅有室内保暖的作用，同样的还可以消毒杀菌，因此可以保证室内充分接受阳光照射，以此来预防流感。

6. 保持充足的睡眠

人的休息和睡眠状况会直接影响抵抗力的高低，所以任何活动都要适当，保持充足的睡眠，尽量不要熬夜，当感到疲劳时，要及时安排休息，保持精力充沛，才能抵御流感的入侵。

7. 注意个人卫生

在预防流感中个人卫生也起到了关键作用。流感病毒在接触手表面有病毒的物体后，接触口鼻容易感染流感病毒。有研究表明大约一半的流感病例是由手接触引起的。因此，经常洗手，保持手的清洁是非常重要的。同时在平时还需要尽量避免用手接触到口鼻、眼睛等。并且，洗手的时候需要用肥皂认真清洗、时间也相对更长一点，这样可以有效的减少细菌的滋生；如若洗手时只是单纯在水龙头下冲一冲，起不到任何的作用。在外出时，应当注意佩戴口罩，虽然戴口罩不能完全阻断病毒，但它是目前减少感染流感的最好方法之一。至少它能让我们吸入空气中漂浮的病毒更少。

8. 注意空气流动

流感病毒是一种通过空气传播的病毒，特别是在封闭的环境中，因此要经常开窗通风，注意保持室内空气流通，从而降低室内病毒浓度，减少人体接触病毒的机会。日常的活动场所尽量选择露天或空气流通的场所，避免在密闭环境逗留，少去拥挤的公共场所。在露天或空气流通场所，即使周围有流感患者，空气中的病毒也会随风散去，阳光下的紫外线能很好地杀灭病毒；病毒在封闭的环境中更容易传播，所以在流感流行期间，要尽量少乘飞机，火车或公交车，少去有中央空调的商场；人多的地方，空气浑浊，空气中的病毒浓度高，存在的概率大，所以为了安全起见，尽量不要去这样的地方。

三. 总结

现在流感已经变成了一种普通的季节性的疾病，在平时的日常生活以及工作中需要做好对病毒性流感的防护，注意个人卫生、加强锻炼、注意日常的保暖防寒工作、保持一个充足的睡眠，可以有效的避免病毒的入侵。如若真不幸感染了流感，及时就诊。早日恢复健康。