

注意：我市乙流上升甲流下降

哨点医院监测：甲型、乙型流感病毒呈叠加流行态势

国家流感中心发布的最新一期《流感监测周报》显示，甲流比例明显下降，乙流占比有所上升。因此，继甲流之后，乙流受到公众关注。1月11日，记者从青岛市疾控中心获悉，根据我市哨点医院监测数据显示，当前我市呈现乙流上升、甲流下降，甲型、乙型流感病毒叠加流行态势。据悉，乙流通常以小规模或散发为主，因此乙流占比上升不必过于担忧。那么什么是乙型流感病毒？甲型和乙型流感病毒有什么区别？对抗病毒我们该怎么做？就市民关注的问题，市疾控中心专家进行解答。

问题 1

什么是乙型流感病毒？

乙型流感，简称乙流，是由乙型流感病毒引起的流行性感冒，潜伏期多为1至4天。全人群对乙型流感病毒普遍易感，主要通过呼吸道、黏膜及直接或者间接接触传播。感染者多突然起病，常有发热（体温可达39~40℃）、头痛、浑身肌肉酸痛、乏力、食欲减退等全身症状，伴有咳嗽、咳痰、鼻塞、流涕、咽痛等呼吸道症状。

甲型和乙型流感病毒在变异

能力和传播范围、症状、病原学亚型归属等方面均有不同。甲型流感病毒较乙型流感病毒变异能力强，传播范围广，可感染人、哺乳动物及禽类，容易引起世界大流行；乙型流感病毒变异能力差，且传播范围小，一般仅可感染人和猪，通常以小规模或散发为主，一般不会引起大的流行。甲型流感和乙型流感症状大部分较为相似，但儿童感染乙型流感后恶心、

呕吐、腹痛、腹泻等消化道症状较甲流更为明显。甲型流感和乙型流感是由两种不同的流感病毒引起，归属亚型不同，不存在免疫交叉机制，所以感染甲流后，依然可以再感染乙流。另外，二者的临床症状、传播途径、易感人群有很多相似的地方，普通人群无法进行区分，临床上主要依靠实验室检测手段从病原学角度进行鉴别。

问题 2

如何预防甲型、乙型流感病毒？

市疾控专家表示，接种流感疫苗仍然是最经济、最有效的手段。目前市面上的流感疫苗对当前流行的乙型流感病毒（Victoria系）和甲型流感病毒（H3N2型）均能起到良好的防护作用。在日常生活中，

市民应保持手卫生，饭前及外出后勤洗手，不用手触摸眼、口、鼻；室内多通风，降低病毒浓度；打喷嚏、咳嗽用纸巾掩住口鼻，减少疾病传播。适度增加锻炼，提高免疫力，巩固自身免疫屏障。流感

高峰期，应避免前往人群聚集场所，减少参加聚集活动，降低流感的感染和传播风险。市民还应提高对流感的防护意识，流感高峰期出门佩戴口罩，保持与他人的社交距离。

问题 3

甲流和乙流会同时感染？

北京大学人民医院感染科医生、北京大学肝病研究所所长助理刘雅芬在接受央视新闻采访时表示，乙流和甲流在临床症状上没有太大的区别，一般都会出现发热、怕冷、头疼、关节肌肉疼，有的患者可能会觉得嗓子疼、咳嗽，有的患者会出现胸闷、憋气。不管是甲流还是乙流，病情严重的患者可能会出现肺炎、心肌炎或者神经系统并发症的表现，但大多数患者就诊时间都是比较早的，所以合并肺炎的患者并不多。临床上有患者同时感染了甲流和乙流，也有的患者前几天刚

刚得过甲流，又得了乙流。3价流感疫苗和4价流感疫苗，其预防成分可同时覆盖甲流和乙流。

得了流感后能剧烈运动吗？当市民感染流感以后不建议剧烈运动。因为即使患者没有剧烈运动，都容易出现肺炎、心肌炎这些并发症。刘雅芬介绍，“我们也遇上过有的小伙子觉得在恢复阶段恢复得还不错，又开始剧烈运动，让身体吃不消了，也曾遇到

出现过心肌炎患者，所以不要剧烈运动，保证休息是特别重要的。”

观海新闻/青岛晚报/掌上青岛 记者 于波 通讯员 高钰 陈方超 综合央视新闻



小贴士

出现发热症状
该如何服用退烧药

成人篇

成人常用的退热药有布洛芬和对乙酰氨基酚，自行服用时须注意以下事项：

（1）当体温超过38.5℃时，可以考虑服用退热药。配合物理降温措施（温水或酒精擦浴身体、使用退热贴等），疗效会更好。

（2）对乙酰氨基酚一般每4~6小时服用一次，每次一片，24小时服用不超过4次。布洛芬缓释胶囊早晚各服一次。对乙酰氨基酚与布洛芬不要交替或同时服用，退热药与含有退热成分的复方感冒药不要同时服用。

（3）服用对乙酰氨基酚4小时后，体温仍在38.5℃以上，才可以考虑再服一次；若体温降至38.5℃以下，可以不再服用。

（4）以下四类人须慎重使用布洛芬：①有严重冠心病、心力衰竭病史者；②有严重消化道溃疡、消化道出血病史者；③因慢性病治疗，需要联合使用抗血小板药物和抗凝药物者；④严重肾功能不全者。

（5）服用退热药后要多喝水，避免出汗过多引起虚脱。

当出现急性呼吸道感染时，自行服用退热药方便有效，但也要认识到，发热本身不是疾病，而是一种症状，退热药只是通过降低体温改善症状。若发热持续不退或症状反复出现，建议及时就医，查清发热原因并针对病因进行治疗。

儿童篇

儿童可以使用的退热药有对乙酰氨基酚和布洛芬，服用建议：

（1）2月龄以上儿童体温≥38.2℃伴明显不适时，可使用退热药。

（2）2~6月龄儿童可选用对乙酰氨基酚，6月龄以上儿童可选用布洛芬或对乙酰氨基酚。

（3）每24小时服用退热药不超过4次，两次服药间隔不小于4小时。

注意，不推荐同时或交替使用对乙酰氨基酚和布洛芬；不要将退热药与含有退热成分的复方感冒药同时使用。

6个月内复诊无需来院 医生在线解惑答疑

城阳区人民医院互联网线上复诊开诊 首批12个科室“上线”

今年1月，青岛市城阳区人民医院互联网医院在线复诊功能正式启用。只要您符合六个月内因同一疾病看诊同一科室的条件，即可进行在线复诊。按照以下操作，即可联系在线医生：微信搜索“青岛市城阳区人民医院”，选择“便捷就医”，点击“互联网医院”，点击“在线复诊”。第一次完成注册登录后，可查看并选择初诊时就诊

科室和医生，上传在城阳人民医院检验检查结果等，即可在线完成问诊。

目前，在线复诊首批开诊的科室有皮肤科、儿科、内分泌科、神经内科、血液内科、肝病门诊、中医内科、妇科、产科、脊柱外科、肝胆外科、口腔科，其他专业将陆续上线开诊。互联网在线复诊患者问诊时效为24小时，若首次咨询信息无回复超过24小时，系统将

自动执行退款并关闭订单。

互联网线上复诊，医师可为市民开具电子处方，市民可选择在该院购买药品（第三方机构配送药品或者来院取药），也可在当地实体药房购药，互联网医院暂仅支持自费患者，不支持医保。

观海新闻/青岛晚报/掌上青岛 记者 于波

