

河南疾控部门权威发布： 流感来袭，这些问题您一定要知道

本报记者 冯金灿

金秋时节，北方进入流感流行季节。日前，中国疾病预防控制中心、国家免疫规划技术工作组流感疫苗工作组发布了《中国流感疫苗预防接种技术指南(2018-2019)》(以下简称《指南》)。为了回应公众疑虑，就其中的关键内容，河南省疾病预防控制中心组织专家一一进行了解读。

什么是流感?

我们都知道，流感是由流感病毒引起的对人类健康危害较大的呼吸道传染病，其抗原性易变，传播迅速，每年可引起季节性流行，在学校、托幼机构和养老院等人群聚集的场所可发生暴发的疫情。

流感是通过什么方式传播的?

流感患者和隐性感染者是季节性流感的主要传染源，主要通过飞沫经呼吸道传播，也可以通过口腔、鼻腔、眼睛等处黏膜直接或间接接触传播。

流感高危人群有哪些?

孕妇、婴幼儿、老年人和慢性基础病患者等高危人群，患流感后出现严重疾病和死亡的风险较高。

预防流感最有效的方法是什么?

接种流感疫苗是预防流感病毒感染及其严重并发症的有效手段。目前，国内批准上市的流感疫苗为三价灭活流感疫苗和四价灭活流感疫苗，包括裂解疫苗和亚单位疫苗。除个别地区外，流感疫苗在河南省大多数地区属于第二类疫苗，实行自愿、自费接种。

家人得了流感，我们应该怎么办?

家庭成员中出现流感患者时，要尽量避免相互接触，尤其是家中有老年人与慢性病患者时。当家长带着有流感症状的患儿去医院就诊时，应同时做好患儿及自身的防护(如戴口罩)，避免交叉感染。

什么时间接种流感疫苗比较好?

流感流行期间，还能不能接种流感疫苗?全国各地每年流感活动高峰出现的时间和持续时间不同，通常接种流感疫苗2~4周后，可产生具有保护水平的抗体，为了保证接种者在流感高发季节前获得免疫保护，建议大家在10月底前在正规预防接种门诊完成免疫接种;对10月底前未接种的对象，整个流行季节都可以提供接种服务。另外，孕妇在孕期的任一阶段均可接种流感疫苗。

预防流感，除了接种流感疫苗，还需要注意什么?

保持良好的个人卫生习惯是预防流感等呼吸道传染病的重要手段，包括勤洗手;在流感流行季节，老年人与慢性病患者尽量避免去人员密集场所，避免接触呼吸道感染患者;出现流感症状后，要保持良好的呼吸道卫生习惯，咳嗽或打喷嚏时，用纸巾、毛巾等物品遮住口鼻，咳嗽或打喷嚏后要洗手，尽量避免触摸眼睛或口鼻。

流感疫苗的安全性怎么样呢?

接种流感疫苗是安全的，但也可能会出现不良反应。流感疫苗常见的副作用主要表现为局部反应(接种部位红肿、疼痛、硬结、疼痛、烧灼感等)和全身反应(发热、头痛、头晕、嗜睡、乏力、肌痛、周身不适、恶心、呕吐、腹痛、腹泻等)。副作用通常是轻微的，并在几天内自行消失，极少出现重度反应。众多研究表明，四价和三价灭活流感疫苗在安全性上没有差别，国产和进口流感疫苗相比安全性也无显著性差异。

该怎么选择疫苗呢?对可接种不同类型、不同厂家疫苗产品的人群，接种者可自愿选择接种任一种流感疫苗，无优先推荐。

哪些人属于流感疫苗优先接种对象?为了降低高危人群罹患流感及感染后发生严重临床结局的风险，《指南》推荐6月龄~5岁儿童、60岁及以上老年人、慢性病患者、医务人员、6月龄以下婴儿的家庭成员和看护人员以及孕妇或准备在流感季节怀孕的女性为优先接种对象。建议65岁以上老年人同时接种流感疫苗和肺炎球菌疫苗。

如果家里的宝宝今年3岁，应该怎么接种?首次接种流感疫苗的6月龄~8岁儿童应接种两剂次，间隔不小于4周;2017~2018年度或以前接种过一剂或以上流感疫苗的儿童，建议接种一剂。9岁及以上儿童和成人仅需接种1剂。

如果不想接种流感疫苗，假如得了流感吃抗流感药物可以吗?药物预防不能代替疫苗接种，只能作为没有接种疫苗或接种疫苗后尚未获得免疫能力的重症流感高危人群的紧急临时预防措施。奥司他韦、扎那米韦、帕拉米韦等神经氨酸酶抑制剂是甲型和乙型流感的有效治疗药物，早期尤其是发病48小时之内应用抗流感病毒药物能显著降低流感重症和死亡的发生率。此外，抗病毒药物应在医生指导下使用;服用流感抗病毒药物预防和治疗期间可以接种流感疫苗。

让我们共同关注精神健康



2018年10月10日是第27个“世界精神卫生日”。当天，漯河市郾城区人民医院组织医务人员在黄河广场开展“健康心理、快乐人生——关注儿童青少年心理健康”为主题的宣传活动。

在此次活动中，郾城区人民医院的医务人员重点向家长讲解了儿童青少年的心理特点，正确面对各种各样的压力和诱惑，提高儿童青少年的精神卫生和心理健康水平，预防精神疾病的发生。

王明杰 张敬林/摄



10月10日，信阳市平桥区疾病预防控制中心与该市第四人民医院在平桥世纪广场联合开展了以“健康心理、快乐人生——关注儿童青少年心理健康”为主题的宣传活动，以普及精神疾病知识。

在活动中，工作人员积极引导公众正确认识心理问题，发放相关宣传资料200余份，接受现场咨询80余人次。

王明杰 马俊/摄



为了倡导社会关注儿童青少年精神卫生、心理健康相关知识，使家长、社会了解儿童青少年心理特点，10月10日，商丘市虞城县卫生计生委组织县疾病预防控制中心和安康医院(精神病医院)相关专家在两河口公园开展了“世界精神卫生日”宣传活动。

在现场，相关专家为前来咨询、问诊的居民和患者就保持好睡眠、青少年情绪障碍、精神心理疾病患者如何就医等进行了沟通，普及了相关知识。

赵忠民 宋玉梅 杨晓东/摄

平顶山市湛河区

本报讯 10月10日，为了倡导社会关注，提升全民精神卫生、心理健康意识，平顶山市湛河区卫生计生委组织区疾病预防控制中心和市河滨广场医疗单位在市河滨广场开展了以“健康心理、快乐人生——关注儿童青少年心理健康”为主题的宣传活动。

通过此次活动，旨在让儿童青少年掌握精神卫生、心理健康相关知识，使家长、学校、社会了解儿童青少年心理特点，共同维护和促进儿童青少年心理健康，使他们拥有健康快乐的人生。

(王世欣)

预防艾滋病先要洁身自爱

河南省传染病医院 赵清霞

1. 艾滋病的发现

1981年，美国洛杉矶、纽约、旧金山相继报告了AIDS(艾滋病)病例。随后几年，艾滋病发展成为全球性的流行病。其病原体被确定为HIV(人类免疫缺陷病毒)。

1985年，1名男性外籍旅游者因肺炎、呼吸衰竭，住进北京协和医院感染科。该院医生怀疑是艾滋病导致免疫功能下降而被肺炎球菌(一种真菌，可以导致免疫功能缺陷人群发生间质性肺炎，导致呼吸衰竭)感染，经过与患者的美国家庭医生沟通，确认他是艾滋病患者，这与北京协和医院实验室检查结果一致。这是我国诊断的首例艾滋病患者。

HIV是从哪里来的呢?科学家推测：在非洲有多种猴类携带的SIV(猴免疫缺陷病毒)，是人类艾滋病的起源。

2. 艾滋病病毒致病机理

人体的免疫力，由免疫系统的多种免疫细胞协同构成。艾滋

病毒破坏了其中最关键一种免疫细胞，使免疫系统出现缺陷，所以艾滋病病毒又叫免疫缺陷病毒。

免疫系统出现缺陷，如同对内的治安网络与对外的防御体系同时出现缺陷，那么人体就会百病丛生。艾滋病患者往往死于各种各样的并发症。

3. 近三分之一的艾滋病病毒感染者未发现，近三分之一的艾滋病患者晚发现

2017年，中国疾病预防控制中心的数据显示，全国仍有32.1%的艾滋病病毒感染者未被发现，晚发现的患者所占比例也高达35.5%，这些数据令人担忧。

无法通过外观或自我感觉来判断是否感染了艾滋病病毒。有下列情况之一者，需要尽快进行抗体筛查：婚外性行为(无论异性之间或同性之间，发生过没戴安全套的性行为);性伴侣或配偶是艾滋病病毒感染者;与他人共用注射器或接受不安全输血;艾滋

病毒感染者计划怀孕或已经怀孕。

4. 艾滋病去哪里检测?

县(市)疾病预防控制中心、县(市)公立医院，都提供保密且免费的艾滋病咨询和检测服务。卫生行政部门还指定VCT(自愿咨询检测门诊)提供免费和保密的艾滋病咨询和检测服务，也是保密且免费的;医院的医务人员也主动提供保密但收费的艾滋病咨询和检测，称为PITC(知情不拒绝)，其目的是在医院的就诊者中是否存在艾滋病病毒感染者，从而发现更多的艾滋病病毒感染者，我们还可以接受社会公益组织提供的保密且免费的艾滋病病毒抗体快速检测服务;也可以在药店或网上购买试剂进行自我检测，这些试剂是初筛试剂，包括对唾液、尿液、血液等检测试剂，方便而快捷。

有高危性行为的人，应当每年定期主动进行艾滋病病毒抗体

检测。

5. 艾滋病病毒检测要实名登记

检测艾滋病病毒抗体，需要提供身份证进行实名登记。这是为了确保艾滋病病毒抗体阳性病例可以被随访到，并可以被介绍到艾滋病定点医院接受免费抗病毒治疗。

如果初筛检查是阴性，那你感染艾滋病病毒的概率就低。如果初筛检查是阳性的或者无法确认的，需要进行补充检查(核酸检测法或蛋白印迹法)，以明确是否感染艾滋病病毒。

生严重感染或肿瘤。

6. 免费的艾滋病病毒治疗

艾滋病抗病毒治疗，就是用药物控制艾滋病病毒的繁殖，把它限制在最低数量，那么它对免疫细胞的破坏就微不足道，患者的病情就会大大减轻，甚至没有症状。这是最根本的治疗，中医药可以作为辅助治疗。

从2002年开始，我国就实施了免费的艾滋病病毒治疗政策。一旦确诊感染了艾滋病病毒，应尽早到当地艾滋病定点医院或指定医疗机构接受规范的抗病毒治疗，可以获得显著疗效。

当然，近年来随着新的抗病毒药物在中国上市，如果患者经济条件许可，也可以在医生指导下自费购买抗病毒药物治疗。

7. 艾滋病已从不治之症转变为可以控制的慢性传染病

由于药物的研发，艾滋病已从不治之症转变为可以控制的慢性传染病，这是全世界共识。

1987年第一个抗病毒药物问世，1996年实施3种药物联合抗病毒治疗(鸡尾酒疗法)……经过30年的发展，目前国际上共有六大类30多种药物(包括复合制剂)，可以采用多种更优化的鸡尾酒疗法。

新型抗病毒药物疗效更佳。一线抗病毒药物疗效持续提高，核心药物具备更高的耐药基因屏障，使患者不容易耐药;单片复方制剂减少了服药麻烦和副作用，提高了患者的服药依从性，改善患者的生活质量。

国际上大量的科研及临床经验已经证实，早治疗可以在以下几个方面让病人获益：降低体内的病毒载量，维持或恢复患者的免疫功能，推迟艾滋病病毒的进展，延长患者的寿命，减少后期的治疗费用，大大降低艾滋病病毒的传播(在目前没有疫苗的情况下，抗病毒治疗就是预防)。

目前的药物治疗仍然是抑制

病毒复制，不能完全清除病毒，患者仍需要终身治疗，并保持95%以上的依从性(坚持服药、不漏服药物)，才能保证治疗的成功，使生命延续10年以上甚至20年以上。

8. 预防艾滋病，其实并不难

虽然艾滋病已从不治之症转变为可以控制的慢性传染病，但是患者长期生存仍然面临巨大挑战，长期抗病毒治疗的耐受性、抗病毒药物对中枢神经系统、心脏、肾脏、肝脏等造成的不良反应，患者免疫功能异常激活导致的慢性并发症的增加。这些都会降低患者的生活质量。

与其艰难治疗，不如谨慎预防。做到忠诚于性伴侣，婚前、孕前接受艾滋病病毒抗体筛查。

对于预防艾滋病，医疗机构要做到加强对血液及血液制品的传染病筛查;加强医疗器械的消毒及一次性医疗器械的管理;避免医源性传播;对感染艾滋病病毒的孕妇，要阻断母婴传播。



艾滋病防治知识专栏

主办：河南省卫生计生委 承办：医药卫生报社

网络有奖问答即将开始，敬请关注!

