

# 流感季即将到来,如何做好防护?

近期,全国多地气温骤降,呼吸道传染病进入高发季节。国家流感中心最新监测数据显示,我国南方省份流感活动呈现上升趋势,部分地区甲型H3N2流感病毒检测阳性率有所增加。专家提示,今年流感流行季即将到来,公众应尽早接种疫苗、做好日常防护,筑牢健康屏障。

## 流行季或提前到来

根据国家卫生健康委发布的《流行性感冒诊疗方案(2025年版)》,流行性感冒是流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病,甲型和乙型流感病毒每年呈季节性流行,其中甲型流感病毒可引起全球大流行。

“今年流行的主要毒株为甲型H3N2,与去年以甲型H1N1为主的流行态势有所不同。”上海交通大学医学院附属新华医院感染科副主任阮正上表示,根据国际监测数据,日本等国今年已提前进入流感流行期,我国与这些地区人员往来频繁,输入风险不容忽视。

北京大学卫生应急管理中心教授刘珏认为,受国际人员往来及秋冬季寒冷气候等多重因素影响,我国部分地区可能在11月底至12月中旬迎来流感高峰。

有公众十分关心今年的流感病毒有无重大变异。“在病毒变异方面,目前

日本境内流行的流感病毒以甲型H3N2亚型为主,尚未发现重大抗原变异或高致病性新毒株。病毒变异仍在预期内,尚未发现导致疫苗失效的重大变异。”刘珏说。

复旦大学附属华山医院感染科副主任王新宇表示,当前国内多地监测到流感病毒主流株型与去年不同,这并不是病毒突然“变猛”,而是流感病毒自然轮替的结果。

## 流感疫苗接种正当时

“接种流感疫苗是预防流感最经济、最有效的手段之一。”上海市疾控中心免疫规划所所长黄卓英表示,流感疫苗能显著降低重症和死亡风险,尤其对儿童、老年人、慢性病患者等重点人群保护效果明确。

专家指出,每年世界卫生组织会根据全球流感病毒变异情况更新疫苗组分,确保其与流行毒株匹配。今年上市的流感疫苗已包含针对甲型H3N2等预测毒株的抗原成分,公众无需等待

“新疫苗”,而应尽早接种。

北京佑安医院感染综合科主任医师李侗曾建议,10月至11月是流感疫苗理想接种窗口,疫苗生效约需两周,越早接种越能及时建立免疫屏障。

记者查询上海市“随申办”App和“上海疾控”微信公众号发现,当地流感疫苗包含成人型、儿童型、通用型等种类,供应总体充足,市民可通过互联网平台预约就近接种。

北京市卫生健康委公布信息显示,今年北京市设置了471家流感疫苗接种门诊。全市60岁以上的京籍老年人、在校中小学生等人群的免费流感疫苗接种工作将于2025年11月底结束,自费接种工作将持续至2026年2月底。

“流感作为季节性呼吸道传染病,对全人群均有健康威胁。除‘一老一小’等重点人群外,各年龄层普通市民也应积极参与接种。”黄卓英说。

## 科学防护筑牢健康防线

国家疾控局近日发布“呼吸道传染

病防控健康提示”,明确做好健康防护,有助于防范呼吸道合胞病毒感染、流行性感冒等多种秋冬季呼吸道传染病。

公众应保持良好的个人卫生习惯,包括勤洗手、多通风、科学佩戴口罩、尽量避免前往人群密集场所等。家庭成员中如有流感患者,应尽量减少密切接触,做好环境清洁与消毒。

在医疗资源准备方面,多地已提前部署。北京、上海、广东等地医疗机构增设儿科夜间、午间和周末门诊。部分地区推动以家庭为单位接种疫苗,构建“家庭免疫保护圈”。

中国疾控中心传染病所有关专家提醒,流感并非普通感冒,患者可能出现高热、肌肉酸痛、乏力等全身症状。若出现持续高热、呼吸困难、精神萎靡等症状,应及时就医,在医生指导下使用抗病毒药物,切勿盲目“预防性用药”。

随着秋冬呼吸道传染病高发期来临,专家呼吁公众增强防病意识,科学、理性应对,共同守护呼吸道健康。

据新华社

# 大降温,这类人别“硬抗”

冷冷冷,全国多地大降温!有不少地方冷空气零帧起手,实现从夏入冬直接切换。

气温大幅波动也让心脑血管面临“考验”。北京大学人民医院心血管内科主任医师刘健提醒,秋季降温,心血管疾病患者别盲目“秋冻”。

## 1 气温下降,血管也会“热胀冷缩”

刘健表示,秋天气温骤降,也是心血管病的高发季节。原因主要有以下4个方面:

### 1. 血管“热胀冷缩”

秋季昼夜温差较大,寒冷会使血管收缩、痉挛,导致血压升高,加大心脏负荷,促使动脉粥样硬化斑块破裂,血栓形成,引发心肌梗死。

### 2. 血液也“秋燥”

秋季干燥,如果不及时补充水分,血液的黏稠度增大,流速减慢,更容易促进血栓形成。

### 3. 盲目“贴秋膘”

已经患有慢性疾病的患者,如果盲目摄入高脂高热量食物,可导致血脂、血糖升高,引发急性事件。

### 4. 情绪“伤春悲秋”

到了秋冬季节,有些人会无精打采,感到悲伤或者情绪低落,困倦疲乏,这种心理状态也会增加心血管疾病的发生风险。

## 2 冷了别硬抗,护住几个关键部位

人们经常说“春捂秋冻”,但实际上也不是所有人都适用。

刘健强调,对于已经患病的心血管疾病患者或者存在心血管疾病危险因素的人群来说,“秋冻”也要讲究科

学,应该注意以下3点:

### 1. 以自我感觉为度

温度在20℃左右,可以适度进行“秋冻”,进入深秋,就不要尝试了。“秋冻”以身上略感凉意为适宜,但不要感觉寒冷。患有慢性疾病的人群,更要注意及时增减衣物。

### 2. 关键部位不能冻

身体有些部位尽量不要受寒,包括头部、颈部、腹部和脚部。

### 3. 上薄下厚穿衣法

由于下肢离心脏较远,比上肢和胸腹更容易受寒冷侵袭。可以适当增加下半身的衣物,特别是腰部和下肢的衣物,有助于保持体温,预防感冒等疾病。

### 秋季“护心”要点

1. 适度“秋冻”,注意保暖;  
2. 均衡饮食,以少盐、少油、少糖为原则,同时注意饮食的多样化;

3. 进行适量运动,比如散步、打太极拳,如果室外气温较低,可以在室内做运动,比如举哑铃、拉弹力绳等;

### 4. 调整心态,避免情绪激动;

5. 适当补充水分,不要等口渴才喝水,可采取少量多次原则,以免喝太多或太快增加心脏负担;

6. 定期监测指标,关注自己的血压、脉搏、血糖等。

## 3 发生猝死该如何应对?

刘健表示,如果出现胸闷、胸

痛、心慌、呼吸不畅、头晕、大汗淋漓、不明原因的恶心、呕吐等情况,又或者出现不明原因的腹痛、牙痛、左肩部疼痛等,很可能是心源性猝死的前兆。

当患者出现持续胸痛,应采取以下措施:

1. 在保证安全的情况下,先让患者就地休息、停止一切活动,全身放松;

2. 如携带硝酸甘油,在没有血压过低、心率过慢或青光眼的情况下,可以舌下含服1粒,如未缓解,5分钟后再次含服;

3. 如果症状持续超过15分钟,或者症状加重,可能发生了心肌梗死,需要马上拨打120。

当患者出现晕厥,则应采取以下措施:

1. 检查患者的意识、脉搏和呼吸

如果患者没有反应,而且没有呼吸或仅有很浅、很费力的呼吸,应该尽快拨打急救电话120,大声呼救并寻找AED(自动体外除颤器),随即进行心肺复苏;

### 2. 心肺复苏(CPR)

这是心脏骤停现场急救中最关键的步骤。胸外按压30次和人工呼吸2次交替进行,重复循环,直到患者恢复心跳、呼吸和脉搏波动,患者有反应或呻吟,或者直到专业医护人员赶到。如果现场有自动体外除颤器(AED),应尽快使用。

# 研究表明中药为应对某类“超级细菌”提供新选择

因治疗选择有限、死亡率高,多重耐药革兰氏阴性菌肺炎成为威胁患者生命的挑战。我国中医学者经过两年多临床试验发现,中药可成为应对这类“超级细菌”的新选择。

记者日前从中国中医科学院广安门医院获悉,该院齐文升主任医师团队发现,中药复方新加达原散在提高第7天的微生物学清除率等方面展现出统计学显著优势。相关成果在线发表于国际期刊《植物医学》。研究表明,新加达原散临床益处与关键促炎细胞因子的显著减弱相关。

第三方专家认为,这一发现为患者提供了辅助治疗选择,也进一步证明中医药在治疗某些威胁人类健康的疑难病症方面有独到之处。

齐文升介绍,这项研究于2022年6月至2025年3月由广安门医院牵头,在4家中医院进行,开展多中心、随机、双盲对照临床试验;研究对象为患有多重耐药革兰氏阴性菌肺炎的成年住院患者,经筛选最终有224名患者符合入选标准并完成随机分组。

此外,这项研究的整体安全性评估显示,新加达原散组与标准抗生素对照组的安全性相当。

北京中医药大学东直门医院急诊科主任吴彩军认为,新加达原散作为中药复方,在研究中展现出免疫调节与抗炎作用,其在微生物学结局上的优势,结合良好的安全性,支持其未来可能作为多重耐药菌的辅助治疗选择,给解决细菌耐药这一难题提供了临床治疗方案。

论文共同通讯作者之一、广安门医院急诊科副主任赵昕表示,团队将在这项成果基础上深入开展科研攻关,上下求索,让中医药这个中华瑰宝在服务人民健康中发挥更大作用。

据新华社