

这些和流感有关的说法可信吗？

近期，随着气温逐渐降低，流行性感冒（以下简称“流感”）的活跃度开始上升。与此同时，和流感相关的流言也在网络上出现，影响公众的预防行为和就医决策。为此，科技日报记者采访相关专家，科学分析热传流言，助力公众理性应对。



A 吃奥司他韦能预防流感？

可致耐药病毒大量繁殖

近期，部分网友称，长期服用抗病毒药物——奥司他韦可以预防流感。对此，天津大学泰达医院呼吸科主任医师许建新表达了明确的反对意见。

流感是一种由流感病毒引起的急性呼吸道传染病。“奥司他韦是一种神经氨酸酶抑制剂，其作用机理是阻止成熟的流感病毒从被感染的细胞中‘破壁而出’，进而抑制病毒在体内的复制与散播。”许建新说，该药适应症有严格界定，公众绝不可随意服用。许建新详细说明了奥司他韦的正确用法。若用于治疗，该药适用于感染甲型、乙型流感的成人及1岁以上儿童，且用药存在严格的“时间窗口”——必须在流感症状出现后的48小时内服用，才能最大程度缩短病程、减轻症状；若超过48小时，病毒复制已基本完成，用药效果会大打折扣。

如果用于暴露后预防，奥司他韦的使用条件更为严苛：仅适用于未接种流感疫苗，或接种后尚未产生足够保护力（通常为接种后2周内）的流感重症高危

人群，且需在明确接触流感患者后使用。

对于滥用奥司他韦的危害，许建新明确指出，该药的不良反应不可忽视。其常见副作用包括恶心、呕吐，部分人群尤其是儿童，可能出现头晕、幻觉等神经系统异常反应。而长期服用该药的安全性数据目前尚不充分，潜在风险难以评估。

更严重的危害在于引发病毒耐药性。许建新解释，滥用奥司他韦，可能导致少数耐药病毒大量繁殖。一旦这种病毒成为流行的主流毒株，后果将非常严重：不仅奥司他韦会彻底失效，就连与它同类的整个神经氨酸酶抑制剂类抗病毒药物，都可能无法再发挥作用，最终导致流感治疗陷入“无药可用”的被动境地。

针对流感预防，许建新强调：“目前已有更优的预防手段，接种流感疫苗是预防流感及其严重并发症最有效、最安全、最经济的基础措施。我们建议所有大于等于6月龄且无接种禁忌的人每年接种流感疫苗。这才是科学预防的第一选择。”



B 流感是普通呼吸道疾病？

二者存在较大区别

“将流感简单理解为感冒等普通呼吸道疾病，是常见的网络传言，也是公众认知中最危险的误区。”许建新解释道，“从病原体、临床症状、并发症风险到治疗方案，流感与感冒等普通呼吸道疾病存在较大区别。”

许建新介绍，感冒等普通呼吸道疾病通常由鼻病毒、呼吸道合胞病毒或普通冠状病毒等引起，症状集中在上呼吸道，以流涕、鼻塞、打喷嚏为主，全身症状较轻，极少出现高热。

而流感的核心特征是起病急骤且全身症状突出。“患者往往在数小时内就会出现超过39摄氏度的高热，而且可持续3天至4天，还会伴随全身肌肉关节酸痛、乏力、食欲减退等症状，以及咽喉痛、干

咳、鼻塞、流涕等。”许建新说，这些症状会让患者不得不卧床休息，与感冒等普通呼吸道疾病的轻中度不适截然不同。

除此之外，流感的真正危险在于其引发的严重并发症。流感病毒会削弱人体呼吸道的防御能力，让细菌有机可乘，进而引发继发性细菌性肺炎。这也是流感致死最常见的原因。与此同时，流感病毒还可能直接侵袭心脏引发心肌炎，或侵入神经系统引发脑炎、脑膜炎。而感冒等普通呼吸道疾病通常很少引发严重的并发症。

世界卫生组织发布的数据显示，流感每年在全球可导致300万到500万重症病例，以及29万至65万与呼吸道疾病相关的死亡病例。



C 得一次就终身免疫？

抗体仅能保护6到8个月

“有人认为得过一次流感就能终身免疫，这是将流感与水痘、麻疹等病毒性疾病混淆了。”天津医科大学第二医院呼吸内科副主任医师韩雪梅在接受科技日报记者采访时说，人感染流感病毒后，免疫系统确实会产生针对特定病毒毒株的抗体，其能帮助人体中和病毒、阻止病毒在体内复制扩散，但这种保护作用通常只能维持6到8个月，并非终身有效。

“在临床中，同一个人在不同年份反复感染流感病毒的情况很常见，甚至可能在同一个流行季感染不同的流感病毒。”韩雪梅补充道。

免疫保护“有效期”较短首先由于流感病毒善变。韩雪梅解释道，流感病毒的遗传物质是核糖核酸

（RNA），其结构不稳定，可以发生抗原漂移和抗原转变。这种善变的特性常导致下一个流行季出现的流感病毒毒株，与上一季的病毒毒株存在差异。而人体内针对上一季病毒毒株产生的抗体，无法有效识别和中和新变异的病毒毒株。

除此之外，人体内的抗体水平会随时间推移下降。人感染流感病毒后，免疫系统产生的抗体不会永久维持在高水平状态。随着感染结束，抗体滴度会逐渐下降，其对该病毒毒株的免疫防护作用也会随之减弱。

韩雪梅强调，免疫系统的这一生理特性，叠加流感病毒持续变异的特性，共同决定了流感免疫保护的暂时性。



D 感冒后能否接种疫苗？

要视症状轻重而定

为了有效预防流感，不少人近期准备接种流感疫苗。不过，如果此时不慎患上感冒，还能按时接种疫苗吗？专家表示，这个问题需要结合具体健康状况科学判断。

天津大学泰达医院呼吸科主任医师许建新说，感冒症状的轻重程度是判断能否接种流感疫苗的关键。如果仅出现流鼻涕、打喷嚏等局部症状，无发热、肌肉酸痛、乏力等全身症状，此时接种流感疫苗完全可行，不会干扰疫苗诱导机体产生免疫应答的过程，免疫效果也能得到保障。

不过，如果感冒伴随发热（腋下温度大于等于37.3摄氏度），或者出现气喘、剧烈咽痛等明显症状，建议暂缓接种。

“因为发热时人体免疫系统已处于活跃状态，此时接种可能会加重接种疫苗后的不良反应，如发热、头痛等，还可能与感冒症状叠加，影响医生

对不良反应的判断。”许建新进一步说，同时，严重感冒时身体抵抗力较弱，也可能在一定程度上影响疫苗的免疫效果，待症状完全消退、身体恢复后再接种更为稳妥。

值得注意的是，接种流感疫苗前的专业评估必不可少。许建新说，负责接种疫苗的医生会详细询问接种者当前的健康状况、既往病史、药物过敏史以及近期用药情况等信息，通过综合研判给出是否适合接种的专业建议。

“流感疫苗是预防流感及其并发症的有效手段，接种时机很重要，但前提是建立在安全的基础上。”许建新建议，如果不确定自身情况，可以提前咨询当地社区卫生服务中心或相关医疗机构负责接种的医生，切勿因盲目追求“及时接种”而忽视身体发出的信号，也不要因过度担忧而错过最佳接种窗口期。

据《科技日报》

流感来了！怎么看？怎么防？怎么治？

●这些区别要分清

山西白求恩医院预防保健科主任高芳表示，与普通感冒不同，流感可导致39摄氏度以上的高热和身体疼痛，且传染性极强，在潜伏期内同样具有传染性。对于有高血压、心脏病、糖尿病等基础性疾病的老人群体，流感重症还可能引发更严重的病症。

●疫苗接种最有效

“每年接种流感疫苗，是预防流感最有效、最经济的方式。”高芳说，因为流感病毒毒株每年会发生变异。

专家提醒，特殊群体在接种流感疫苗前，要进行专门的评估。例如，在三个月内进行过心脏支架植入的患者和有疫苗过敏史的人群，就不建议接种。对一些处于慢性疾病的急性期，或本身就处

于发热期和疾病感染期的患者，也不建议接种。还有部分老年人疾病较多，也需谨慎接种。

“流感疫苗是成熟和安全的。但仍不排除不良反应的可能。”高芳提醒，接种疫苗后，在接种点留观30分钟是很有必要的。

●这些习惯要坚持

勤洗手、多通风、戴口罩、少去人多的地方等预防措施，也是预防流感的重要手段。

“免疫力强，自然不容易感染，即便感染后，症状也相对较轻。这就要求我们合理饮食，同时要保持合理的运动量。睡眠方面，要杜绝熬夜，成年人平均保证每天7到8小时睡眠。此外，长期精神压力大，也会削弱免疫力，要保持一个

好的心态。”高芳说。

●出现这些症状别拖延

专家提示，如果发生高热、身体疼痛，应及时就医。

“在流感的流行期内，同样也会流行鼻病毒、呼吸道合胞病毒等其他病毒。如果自行判断，误判可能性高。即便服用了抗病毒药物，也可能不对症，治疗效果有限。”高芳提醒，面对流感，广大患者要改变自行服药的习惯，要根据医院诊断确定感染的病原体进行针对性治疗。

对于部分群众有服用板蓝根冲剂预防和治疗感冒的习惯。专家提示，板蓝根冲剂对普通感冒初期口干、咽痒时，效果较好；但对流感的针对性不强，更没必要日常饮用。

据新华网

随着天气转寒，近期不少人开始受到流感困扰。中国疾病预防控制中心公布的《全国急性呼吸道传染病哨点监测情况（2025年第45周）》显示，当前我国已进入呼吸道传染病高发季节，疫情总体呈上升趋势，流感活动进入快速上升阶段，并仍将持续一定时间。专家表示，流感与普通感冒不同，传染性强，对特定人群危险性高，冬春季节要格外重视，提前预防。一旦发病，及早就医，进行针对性治疗。