2026年11月25日 星期三
责任编辑：王勇 编辑：封荣娟 版式：杜琼
十堰晚报

三种毒株同时活跃！

今年流感季已来，注意这些要点

中国疾控中心发布的最新监测显示，全国流感活动整体已进入中流行水平，北方流感阳性率上升势头显著，南方维持波动流行状态，聚集性疫情数量较前期有所增加。

今年流感季毒株有何特点？不同人群如何精准防护？往下看，一同了解。

■据央视新闻



图据新华社

今年流感季，流感毒株有何特点？

今年流感季，流感毒株与往年相比有什么特点？据了解，今年甲型H1N1、甲型H3N2与乙型Victoria系三种毒株同时活跃，且占比持续变动。

今年10月，甲型H3N2毒株流行还占据绝对优势。到了11月，甲型H1N1毒株占比持续走高，成为主流优势毒株，而甲型H3N2毒株已回落到不足两成，乙型Victoria系毒株占比相对稳定，持续流行。

多毒株共存、优势毒株快速切换，是今年流感季最突出的特点，这也给大家防护流感带来了新的挑战，同一流感季先后感染不同毒株的风险加大。

儿童和老年人的防护重点，分别是什么？

儿童、老年人是流感的高风险人群，面对今年更复杂的流行态势，他们防护的侧重点分别是什么？

中国疾控中心监测显示，5—14岁的儿童是当前全国流感阳性率最高的年龄组，防护的重点在于“早识别”和“防聚集”。学校与托育机构人员密集，孩子一旦出现发热等症状，不应硬撑上学。班级出现发烧、咳嗽聚集病例时，要及时减少集体活动。

对于老年人，重点在于“防重症”。65岁以上老年人群大多伴有高血压、糖尿病、慢阻肺等基础疾病，感染流感后极易加重基础病，引发肺炎、心衰等严重并发症。建议符合条件的老年人尽早完成疫苗接种，老人自身如果出现发热，即便症状不重，也建议尽早就诊评估，避免拖延。

很多家长表示，孩子得了流感反反复复高烧，夜间体温飙升，白天体温稍有回落，持续三四天不见好转，这是什么原因造成的？该如何处理？

专家介绍，儿童流感容易反复高烧，主要原因是儿童的免疫系统尚未发育成熟，病毒入侵后，身体会启动高强度免疫对抗，反应更剧烈，体温波动也比成人更明显。而且流感病毒复制速度快、侵袭性强，会持续刺激身体产生致热物质，导致发热反复。到了夜间，人体皮质醇分泌减少，免疫力相对下降，病毒活性增强，因此夜间高烧症状会格外突出，尤其儿童体温调节能力弱，相比成人更易出现持续性高热。

北京大学人民医院感染科主治医师王越介绍，从人体发热的机制来说，更建议加强散热。在服用退热药物的同时，也可以配合物理降温，例如使用冰袋、温水擦拭身体。

专家提醒家长，孩子如果已经安稳入睡且呼吸平稳，不必刻意叫醒喂药，良好睡眠更利于恢复。但如果出现持续嗜睡、呼吸费力、抽搐或退烧后精神依然极差，需立即就医。

服用抗病毒药后症状未缓解，是药物无效吗？

很多患者感染流感后，第一时间服用奥司他韦、玛巴洛沙韦等抗流感病毒药物，但依然持续发烧、咳嗽，是药物无效吗？

首先，抗流感病毒药物的核心作用是抑制病毒复制、缩短病程、降低重症风险，并非即时退烧、立刻止咳的特效药。玛巴洛沙韦在健康儿童中的中位退热时间约为41小时，奥司他韦通常需2—3天才能显现明显改善。在病毒载量被有效压低之前，发热反复是自然病程的一部分。身体已经产生的炎症反应，发烧、咳嗽、乏力等症状会持续一段时间，属于正常恢复过程。

其次，服药时机直接影响恢复效果。流感抗病毒药物最佳服用时间为发病48小时内，越早服用效果越好；如果发病超过两天再服药，病毒已经大量复制，恢复速度会明显变慢，症状缓解自然更迟缓。

专家提醒，服用抗病毒药物后无需急于求成，严格遵医嘱、足疗程用药，不擅自停药、换药、加药；规范服药3天至5天后，如果高烧持续不退、咳喘加重，需及时复查，排查是否存在合并感染、并发症等问题，对症调整治疗方案。

流感常合并细菌感染，可自行服抗生素吗？

很多人刚确诊流感时只是单纯病毒感染，但后期却查出合并细菌感染，比如咳黄痰，甚至出现肺部炎症，这也是流感加重、病程延长的重要诱因。那么，得了流感后，可以自行服用抗生素吗？

流感病毒会直接侵袭破坏人体呼吸道黏膜屏障，导致呼吸道黏膜充血、水肿、破损，原本寄居在呼吸道的细菌会趁虚而入，大量繁殖。

同时，流感感染后，人体免疫力大幅下降，清除病菌的能力减弱，双重作用下，极易诱发细菌性咽炎、扁桃体炎、支气管炎、肺炎等继发感染，老人、儿童、体质虚弱人群风险更高。

医生提醒，如果出现了发热和呼吸道的症状，需要及时到医院进行检测，明确自己到底是不是出现了细菌感染，而不是在家自行口服抗生素。

首先，自行口服抗生素往往没有临床效果，同时还需要承担口服抗菌药物带来的不良反应；其次，随意口服抗菌药物非常容易出现日常常见的细菌耐药的情况，对日后出现其他疾病进行诊疗是非常不利的。

明明睡够了还是累？

可能是“低精力”找上门

■据长江云新闻

明明睡够了还是累？好好休息之后，状态也很难恢复？这未必只是缺觉，可能是“低精力”找上门。

你是不是“低精力人群”？先自测

很多人容易将“低精力”与免疫力低下混为一谈。打个比方：精力相当于手机的电池续航能力，免疫力则如同手机的防护软件。当人感觉疲惫、不想活动，就好比手机后台同时运行多项程序，电量消耗很快，但并不代表防护软件已经损坏。

如何判断自己是否属于“低精力人群”？以下3项若全部满足，就需要高度留意自身状态：

总觉得睡不够。即便睡眠时间足够，睡醒之后依旧身体疲惫，白天频繁困倦、打哈欠。

休息无法缓解。以前睡个懒觉就能恢复精神，现在就算卧床休息两天，还是浑身乏力，休息也缓解不了疲劳。

做事提不起劲儿。以前逛街、打游戏都觉得挺高兴，现在干什么都提不起劲儿，哪怕躺在床上刷短视频，都觉得费劲儿。如果同时伴有情绪低落、兴趣下降，建议及时就医排查。

倘若以上3项全部符合，就可能处于典型的“低精力”状态，只靠增加睡眠时间很难得到改善。

不靠补品，3件事帮你找回精气神

保持规律睡眠。很多“低精力”的人会选择长时间补觉，这样反而容易打乱自身的生物钟。相比睡眠的总时长，作息规律更加重要。建议尽量固定上床和起床的时间，周末也不要相差过大。睡前1小时放下手机，减少屏幕蓝光对睡眠的干扰。

越累越要动。如果长期缺少活动，大脑内多巴胺、血清素这类调节精力与情绪的物质水平容易失衡。可以每天外出活动20分钟，晒晒太阳、简单走动，这样有助于改善身体状态，日常轻度活动即可，不必进行高强度运动。

减少精神内耗。不少疲惫感来自精神内耗。要允许自己有放松放空的时刻，不必一直强迫自己硬撑。中午闭目养神10分钟，也能够帮助身体适度恢复。

生命不在于一味冲刺，而在于细水长流。感到疲惫就及时休息，如果自我调节之后状态仍得不到改善，要及时寻求医生的帮助。懂得照顾自身状态，也是一种很重要的养生态度。

远离“低精力”行动指南

固定上床、起床时间：周末也尽量保持一致，维持稳定生物钟。

睡前1小时放下手机：减少屏幕蓝光对睡眠的干扰。

每天外出活动20分钟：晒晒太阳，简单走动。

允许适时放空休息：中午可以闭目养神10分钟。

疲劳超过1个月无法缓解：及时前往正规医院就诊，不要自行服用保健品调理。