

今冬新冠和流感,如何区别和预防

出现的症状、时间及并发症均有不同

12月7日,医学专家吴尊友发文,谈今冬新冠和流感同流行,如何区别,如何预防?



1 新冠与流感,有很多相同之处

两者都是病毒引起,传播方式类似。两者都可以在人们近距离接触时传播。当然周围环境空气流通不好时,比如密闭空间,远距离传播也是有可能的。感染的人在讲话、打喷嚏、咳嗽等时,没有戴口罩或遮挡,产生的气雾或飞沫颗粒,落在近距离健康者的嘴或鼻,或被近距离健康者吸入,均可造成传播。也可以通过手接触被病毒污染的物体表面后,未清洗或消毒,又触摸口、鼻、眼等,造成接触传播。

新冠与流感有很多相似的临床症状,包括:发热、咳嗽、气短或气急、乏力、咽喉疼痛、流鼻涕、肌肉酸痛、头痛,儿童还可能出现恶心呕吐。两者的主要症状表现,可以是无症状、轻症、重症,少数病人会演变为危重症,甚至出现死亡。因两者症状很相似,仅仅根据症状很难区分究竟是新冠还是流感,需要通过实验室诊断加以甄别。当然,也有人可能会同时感染新冠和流感。

绝大多数流感病例,以及无症状

和轻症的新冠病例,注意休息和多饮水,即可自我康复。对于一些脆弱人群,比如老人或免疫功能低下的人或患有基础疾病的人,新冠与流感也都可以引发严重的并发症,比如肺炎、急性呼吸窘迫综合征、器官衰竭、心脏或大脑水肿、心梗等,也可能是致死性的,因此,这些群体需要特别注意防护,尤其是当流感或新冠演变成重症时,需要及时送医院就医。

2 新冠与流感也存在很多不同点

病原体不同。造成新冠的新型冠状病毒,与“非典”和中东呼吸综合征属于同一家族。新冠病毒变异速度快,其传染性和致病性也随着变异而发生变化。造成流感的是流感病毒,有甲、乙、丙、丁四种类型,其中造成人间季节性流行的主要有甲型和乙型,流感病毒也存在变异,但变异速度相对于新冠病毒来说比较慢。

新冠与流感出现的症状时间有所不同。流感出现症状的时间一般在感染后的1天—4天,新冠症状一般出现在感染后的2天—14天,但目前流行的奥密克戎变异毒株,潜伏期明显缩短,约在1天—7天,平均多为2天—4天,与流感相似。

相对于流感来说,新冠的传染期时间更长、传播速度更快。感染新冠的感染者有更多比例的人失去味觉或嗅

觉。新冠的重症比例要比流感高。

新冠与流感的并发症也有所不同,比如新冠可引起部分病人血栓、儿童多系统炎症综合征,而流感比新冠造成更多的继发性细菌感染。治疗化学药品方面,目前批准的抗病毒药物,抗流感的有好几种,而抗新冠的仅有一种。不过,中药或中成药,对减轻新冠或流感的症状,都有积极作用。

3 预防要到位

物理性阻隔预防措施,包括戴口罩、手部卫生、保持社交距离、通风等,对于预防新冠和流感都同样有效。很多的所谓隐匿传播,实际上是我们个人的这些预防措施没有做到位,比如,戴的口罩大小不合适,讲话或呼吸时,口罩的上下或左右都漏气,或者有时戴有时不戴,或佩戴不标准。如这些措

施能够真正做到位,预防效果是很好的。

疫苗接种是预防病毒性呼吸道传染病的主要手段。

流感疫苗通常一年接种一次。在流行季节前接种,能减少感染流感的风险,同时,流感疫苗接种也可以大幅度减少流感重症的发生,及可能出现

的严重并发症。当前正是流感疫苗接种的最佳时机。

新冠疫苗对于预防感染有一定的效果,其在减少重症发生、减少死亡等方面效果更为显著,特别是老人,在完成基础性免疫接种后又打了加强针,即使有感染,出现重症或死亡的风险都大大降低。

4 本人是健康第一责任人

很快将进入严冬,疫情变化可能更复杂,我们每个人都要积极行动起来,做好预防措施。对于新冠和流感这类急性呼吸道传染病,第一重要的是

个人自己做好预防措施,即上述预防中的物理隔离性预防措施和疫苗接种;第二是共同生活的家庭成员做好预防措施;第三是在同一场所工作的

同事做好预防措施。自己做好预防,家人和同事也做好预防,感染新冠或流感的风险,就会大大降低。

据“海报新闻”

冬季流感等呼吸道疾病高发,疫情下,孕产妇、儿童等特殊人群该如何做好健康防护?有孩子的家庭是否需要多储备一些药品?国务院联防联控机制组织权威专家——北京大学第三医院院长乔杰、首都医科大学附属北京儿童医院急诊科主任王荃作出专业解答。

1.问:孕产妇与普通人群相比,是否更易感染新冠病毒?该如何做好防护?

乔杰:从总体人群表现看,孕产妇感染奥密克戎感染率和普通人群接近,出现症状的表现类型也和普通人群接近,如咽干、咳嗽、流鼻涕、浑身酸痛、发烧等。总体而言,与普通人群相比,感染新冠没有给孕产妇的健康带来更多影响。

患有高血压、糖尿病等基础病的孕产妇要加强自我保护。有妊娠计划的女

性最好在孕前接种新冠病毒疫苗,增强自身免疫力,尽量调整好身体状态再怀孕。

孕产妇需注意防护,做到以下关键点:出门、在公共场所戴口罩,到医院就诊时戴N95口罩,少去人员聚集场所;居家或在办公室时经常通风,保持空气流通;外出回来勤洗手。

2.问:如遇封闭隔离,孕产妇无法按时就诊,该如何处理?

乔杰:孕产妇如遇封闭隔离无法按时就诊,不要着急、焦虑,要和自己的助产机构及时联系。就诊属常规体检的,可

以更改时间;如属紧急就诊,可与社区及时沟通,通过特殊通道就诊。

3.问:正值呼吸道疾病高发季节,孩子发烧、咳嗽,是否需要去医院?

王荃:秋冬季是儿童呼吸道疾病高发季节,发烧和咳嗽是儿童呼吸道疾病常见症状。导致发烧、咳嗽症状的病原体非常多,以流感病毒等病毒为主,也包括某些细菌、肺炎支原体。

孩子生病后如果精神状态稳定,家长做对症处理、观察病情即可。如果连续发热超过3天、持续高热、频繁咳嗽或呕吐,甚至出现包块、频繁腹泻、脓血便、尿

心血管病、糖尿病患者

如何做好防护

冬季气温低,又有疫情风险,心血管病、糖尿病患者该如何做好健康防护?国务院联防联控机制组织北京安贞医院常务副院长、北京市心肺血管疾病研究所常务副所长周玉杰和北京医院国家老年医学中心内分泌科主任郭立新作出专业解答。

1.问:心血管病患者如何做好防护?

周玉杰:冬季气温低,又有疫情风险,有心脏病、高血压等心脑血管疾病的人群要注意防护,坚持正常服药,不必焦虑。

从目前临床情况看,除了发烧对部分心脏病患者救治有一定影响,其他心血管病患者感染奥密克戎后的治疗手段没有太大变化。

2.问:有人担心,新冠治疗药物与一些降压药相互影响。有无必要停用降压药?

周玉杰:从目前国内外的临床经验看,常用降压药跟新冠治疗药物的作用没有太大关系。对于高血压患者,如无特殊情况,需长期服用降压药,不应随意停药。

一些老患者如果出现血压升高等情况,可以服用一些常用的快速降压药,往往血压就能回到较正常的范围。

3.问:糖尿病患者如何做好防护?

郭立新:血糖控制不太好的糖尿病患者,免疫力偏低,但如果把血糖以及各项代谢指标控制良好,抵抗力就会明显增强,感染风险也会明显下降。

控制好血糖,让血糖总体水平平稳,并且减少血糖波动,这就要求健康饮食、适度增加营养,适当运动,包括有氧运动(快走、慢跑等)、力量锻炼,坚持药物治疗。疫情期间切忌停药,尤其是对于那些过去血糖控制不好的患者,应进行更加密集的血糖监测,实时调整治疗方案,争取将血糖控制在一个合理水平,同时也关注血脂、血压等指标,使各项指标尽可能接近良好状态。

4.问:一些糖尿病患者担心感染奥密克戎,出现焦虑情绪,有何建议?

郭立新:有学者做了相关研究发现,糖尿病患者的焦虑情绪会影响血糖控制、增加血糖波动。对于糖尿病患者来说,应注意避免焦虑尤其是长时间的焦虑。

一旦出现焦虑等负性情绪,人体内的糖皮质激素、甲状腺激素、儿茶酚胺激素等激素都会增加分泌,激素水平的紊乱容易加剧体内血糖异常。同时,焦虑还可能导致睡眠结构和节律的紊乱,这也容易加重血糖紊乱。因此对于糖尿病患者来说,特别要注意保持平和心态,控制好血糖,良好的血糖控制可以降低感染的风险。

据新华社

孕产妇和儿童如何防止新冠病毒感染

量减少、呼吸增快、呼吸困难、意识障碍等情况,家长就应带孩子及时就医。

在医院期间,家长应做好自身和孩子的健康防护,戴好口罩,做好手部卫生。回家后立即脱掉外套、鞋帽并认真洗手。

4.问:有孩子的家庭是否应该多备一些药品?

王荃:家里备一些适合儿童服用的退烧药等即可,不建议家里过多存药。给孩子服药时应谨遵医嘱并认真阅读药品说明书。为了确保安全,家长不要只凭经验给药。

孩子居家时,要保持规律作息、充足睡眠、合理膳食、均衡营养、加强锻炼,多吃水果和蔬菜。北方冬季天气较干燥,家长要给孩子多喝水,加强亲子沟通,保持心情愉悦。

据新华社