

# 甲流 H3N2 来袭 “威力”不容小觑

专家提示预防四件套:佩戴口罩 勤洗手 常通风 接种疫苗

## 健康观点

主持人  
赵津

国家疾控局专家日前表示,当前全国整体已进入流感流行季,流感活动水平明显上升。

近期,天津市疾病预防控制局也发布今冬我市流感高峰期可能出现在11月下旬到12月上旬。目前监测到的流感病毒主要为甲型H3N2型,大概率将成为本流感流行季前期的优势毒株。市中研附院重症医学科副主任医师李琛详细解释了甲型H3N2流感病毒的特点以及感染的防治方法。他同时提醒市民,冬春季预防流感要保持科学佩戴口罩、勤洗手、常通风等良好卫生习惯。如身边出现呼吸道传染病患者,与其近距离接触时做好个人防护。此外,接种疫苗是预防传染病最有效、最经济的手段,随着流感活动水平上升应尽早接种。

**流感不只是“大号感冒”  
传播速度快容易发生变异**

“我们可以把流感病毒想象成一个大家族,分为甲、乙、丙、丁型。甲型流感(甲流)是家族里最厉害、最善变,也最容易引起大流行的‘调皮鬼’。而H3N2是甲流家族中一个非常著名的‘分支’,它以传播速度快、容易发生变异而著称。”李琛说。

H3N2中“H”和“N”是病毒表面的两种糖蛋白刺突,是病毒用来入侵细胞的“钥匙”。H(血凝素)负责帮病毒“黏附”在呼吸道上皮细胞上;N(神经氨酸酶)负责在病毒复制完成后,“切断”连接,让新的病毒颗粒去感染其他细胞。H和N的“型号”如H1、H3、N1、N2会经常发生细微的改变,这叫“抗原漂移”。正是这种特性导致身体的免疫系统可能认不出它,所以每年都需要接种新的流感疫苗来预防。

很多人觉得流感就是感冒,多喝热水就好了。这是一个非常危险的误区。甲流H3N2引发的往往是一场“全身性”战争,而普通感冒通常只是“局部”的鼻咽部不适和低热。甲流H3N2的典型症状有突然高烧39℃至40℃;全身酸痛非常明显,头痛、肌肉酸痛;极度疲劳,可持续2周至3周;咳嗽、喉咙痛;并发症风险高,可能引发肺炎、心肌炎、脑膜炎等疾病。高危人群如老年人(大于等于65岁)、儿童(尤其是小于5岁)、



市民在南开区兴南街道社区卫生服务中心接种流感疫苗。

摄影 王倩

### ■相关链接:

#### 我市发布流感分级预警

天津市疾病预防控制局最新的流感分级预警显示,目前,天津市流感流行分级为Ⅱ级,处于流感活跃期。天津市ILI%为4.16%,低于基线(4.40%),ILI%为流感样病例占门急诊病例的百分比。监测到流感病毒以甲型H3N2为主,其次为甲型H1N1。

市疾控局建议尚未接种流感疫苗的市民,特别是老人、儿童和有基础疾病的人群接种流感疫苗;不带病上班上课,如有流感样症状,佩戴口罩并及时就诊;注意个人卫生,勤换衣、勤洗手,打喷嚏或咳嗽时用纸巾或袖子遮住口、鼻;尽量避免接触流感样病例患者,必须接触时,应佩戴口罩;集体单位应做好因病缺勤监测,老人、儿童、有基础疾病的人群做好症状监测,出现发热等呼吸道症状及时就医。

孕妇、有慢性基础疾病者如心脏病、哮喘、糖尿病、免疫系统疾病等,感染H3N2后发展为重症甚至危及生命的风险会显著增加。

**流感轻症患者可以自愈  
抗病毒和对症治疗双管齐下**

不慎中招流感,解决方法的核心原则是

及早就医、对症下药、科学护理。李琛表示,对于大多数人来说,轻症流感可以自愈,但以下情况要尽早到医院就诊:高风险人群,持续高烧超过3天,呼吸困难、胸痛,精神萎靡、嗜睡,烦躁不安,严重呕吐、腹泻伴有脱水风险,原有基础疾病明显加重。

在治疗上,第一是抗病毒治疗,抑制病毒复制,缩短病程,减轻症状,并降低重症风险。用药黄金窗口期是症状出现后的48小时内,越

早用药效果越好。常用药物有奥司他韦、玛巴洛沙韦等。这些均为处方药,必须在医生指导下使用,不可自行购买服用。第二是对症支持治疗,缓解痛苦。发热/疼痛可以使用对乙酰氨基酚或布洛芬。注意不要同时服用多种复方感冒药,以免相同成分过量。咳嗽可根据咳嗽类型使用祛痰或镇咳药物。充分休息是最好的“药”,同时多喝温水、饮食清淡。

### 饮食合理环境舒适 科学护理利于缩短病程

李琛表示,患流感期间,科学的护理有利于缩短病程,合理的饮食、舒适的康复环境能让患者好得更快。

多食用以下食物:第一是多喝温水。流感发烧使身体流失大量水分,充足的水分有助于降温、稀释痰液、促进新陈代谢。温白开水是最佳选择,也可以适量喝一些柠檬蜂蜜水、清淡的鸡汤、蔬菜汤、米汤等。第二,多吃清淡、营养、易消化、能量充足的食物。主食可以是稀饭、烂面条、馄饨、燕麦粥等软烂易消化的食物。选择优质蛋白质,身体制造抗体需要蛋白质。推荐蒸鸡蛋羹、清蒸鱼、豆腐、酸奶、牛奶等。第三,维生素要丰富。多摄入富含维生素C和维生素A的食物,有助于增强免疫力、保护呼吸道黏膜。如橙子、猕猴桃、草莓(如果喉咙痛可榨汁或做成果泥)、西兰花、胡萝卜、南瓜、绿叶蔬菜。

避免吃以下食物:油腻、辛辣刺激食物会加重肠胃负担和咽喉不适。甜食可能生痰,加重咳嗽。生冷食物可能刺激呼吸道和肠胃。

除了吃药和吃饭,以下方法能显著提升舒适度,加速康复。第一,充分休息。得了流感要停止工作和学习,保证充足的睡眠。身体需要集中所有能量去对抗病毒,休息就是最好的支持。第二,创造舒适的室内休养环境。居家休息要定时开窗,保持空气流通,但要避免穿堂风直吹患者。增加空气湿度,使用加湿器将湿度保持在50%至60%,以缓解干燥引起的咳嗽和喉咙痛。第三,巧用妙招缓解流感症状。发烧时在服用退烧药的基础上,可用温水擦拭额头、脖子、腋下、大腿根等部位辅助降温。切忌搓汗,以免导致体温过高和脱水。喉咙痛时用温盐水漱口,可以起到消炎、舒缓喉咙的作用。循序渐进恢复活动。康复后,乏力感可能还会持续一段时间。不要立即进行剧烈运动,应从散步等轻度活动开始,慢慢恢复体力。

记者 赵津 通讯员 陆静 雷春香

## 健康速递

### 市眼科医院赴黄骅 开展医联体巡回义诊

日前,市眼科医院前往津冀医联体合作单位黄骅市人民医院,开展了主题为“守护光明视界,共筑健康防线”的眼科义诊活动。义诊中,该院斜视与小儿眼科、白内障科、青光眼科、玻璃体与视网膜病科、眼表疾病科等多个专业领域的专家们为当地群众提供了免费、专业的眼部健康服务。

通讯员 李娜

### 医大二院开通 产科全病程管理服务

天津医科大学第二医院日前开通产科全病程管理服务系统,由产科护理团队为产后母婴提供全周期规范化健康管理服务。专家表示,产后6周至8周的产褥期是妈妈身心恢复的黄金期,科学护理可以帮助妈妈身体尽快复原,促进宝宝健康成长。医大二院产科全病程管理服务将为母婴提供产后伤口护理、宝宝黄疸应对、母乳喂养难题、出生手续办理等从出院到康复、从新手妈妈到从容育儿的专业护理辅导。

通讯员 宋晓琳

### ■相关链接:

#### 心梗救治牢记两个“120”

11月20日是中国心梗救治日,主题是为“心”行动,“救”在身边。时间就是心肌,时间就是生命。急性心梗救治牢记两个“120”。一是心梗黄金救治时间窗一般为发病后120分钟内。二是一旦怀疑心梗,立即拨打120。

若病人倒地,轻拍面部并在双侧耳大神经处大声呼喊,如无反应,说明意识丧失。同时,观察病人有无胸廓起伏或脉搏触诊于患者鼻下测试有无呼吸、用食指触及一侧颈动脉评估有无搏动等。如果发现病人无意识、无脉搏、无自主呼吸,说明存在心脏骤停情况,应抓住“黄金4分钟”的最佳抢救期,即刻实施心肺复苏术,有条件的可使用AED(自动体外除颤器)进行电除颤,并等待120救援到来。

拨打120后要注意以下几点:告知接线员准确位置,说明可能是急性心梗发作;保持房门开放状态,以便急救人员到达后能够顺利进入房间;如果患者尚能活动,可以在最靠近门的合适位置平卧休息,保证急救人员到达后能第一时间发现病人。

### 中心妇产医院候诊区变身音乐厅

11月13日,在天津市中心妇产医院和平院区,由天津歌舞剧院、天津市和平文化宫、天津市中心妇产医院联合主办的“高雅艺术公益慰问演出”来到候诊共享空间,Vivace室内乐团的音乐让准妈妈们度过了一段温馨美好的候诊时刻。

通讯员 马洪浩



## 医疗前沿

### 第二届国际医疗健康 人工智能大会在津开幕

#### 围术期不良事件 预警智能设备首次亮相

11月8日,第二届国际医疗健康人工智能大会在津开幕,国内首个围术期不良事件预警智能设备应用成果在会议期间首次发布。该医工结合智能设备由天津市胸科医院郭志刚教授团队与天津大学医学院刘秀云教授、倪广健教授团队联合研发,从术前风险精准分层、术中风险动态监测,到术后恢复期并发症的早期识别,可以为临床医生提供一个全周期、前瞻性的智能决策支持平台。

据了解,该医工结合项目2020年启动,同时获批2020年天津市科技局重点项目。据市胸科医院党委书记郭志刚介绍,心脏作为循环系统的核心器官,其手术风险极高,特别是术中低灌注状态对大脑、心脏、肝脏和肾脏的损害风险较大。如何通过大数据分析的智能化手段提高手术精准度,降低围术期风险,是近年来医工结合在心脏外科领域的研究热点。

围术期风险预警系统通过可穿戴设备、床旁监护仪等,已实时采集了2500余位非体外循环冠脉搭桥术患者从入院到出院期间的多模态生命体征临床数据,通过深度学习模型实现对围术期谵妄、恶心心律失常、呼吸衰竭、肾功能衰竭等不良事件及其潜在并发症的“准实时”预测与分级警报,帮助医生及时调整麻醉及手术方案,提高手术成功率和安全性,缩短患者恢复周期。据了解,患者数据采集不仅涵盖病历文字、化验检查资料,而且高频采集术中和术后连续时序生理数据,如呼吸参数、组织氧饱和度、血流动力学指标等,采集频率高达1Hz,每位患者数据采集量达20万组。

目前,围术期不良事件预警智能设备已面世,并应用于临床场景,为智慧手术室建设、个性化精准医疗提供支持。在市胸科医院,基于2500名患者数据构建的数据仓库还在实际临床中作为辅助诊断系统使用,并可辅助心脏外科手术决策。市胸科医院计划通过机器持续学习实现智能化设备迭代升级,未来将扩大应用范围至更多手术类型。

记者 赵津

## 季节提醒

### 健康大讲堂

#### 走进城市职业学院

#### 冬季呼吸道疾病高发 持续发热要就医

“关爱市民健康,共享美好生活”天津健康巡讲活动2025年健康大讲堂第九讲日前在天津城市职业学院举行。本期健康大讲堂邀请了天津市胸科医院呼吸一病区行政主任谷松涛教授,为大学生们带来了“解码呼吸道感染”的主题讲座。

讲座中,谷松涛教授从呼吸道的结构入手,系统讲解了人体呼吸系统的组成。呼吸道以喉部的环状软骨为界,分为上呼吸道和下呼吸道。上呼吸道包括鼻、咽、喉,是空气进入人体的第一道关口;下呼吸道则包括气管、支气管和肺泡。肺泡被称为“核心工作站”,负责氧气与二氧化碳的交换,是呼吸功能的关键执行者。

呼吸道感染的病原体种类繁多,主要包括病毒、细菌、真菌和非典型病原体。病毒是上呼吸道感染最常见的元凶,如鼻病毒、流感病毒、呼吸道合胞病毒等;常见的细菌感染有肺炎链球菌、金黄色葡萄球菌等;真菌感染多见于免疫力低下人群。谷松涛特别强调,明确病原体类型是精准治疗的前提。例如,抗生素对细菌有效,但对病毒无效。滥用抗生素不仅无益,还可能引起肠道菌群紊乱、增加耐药风险。冬季要特别注意区分普通感冒和流感。

在治疗方面,谷松涛强调冬季呼吸道疾病要充分休息、多饮水、保持空气流通是基础。发热、咳嗽、鼻塞等症状可使用相应药物缓解,但需遵医嘱,尤其是儿童用药需谨慎。如有持续发热、呼吸困难等严重症状,应及时就医,早诊断、早治疗是关键。

2025年健康大讲堂由市卫生健康委、市文明办、市教委主办,市卫生健康促进中心、海河传媒中心等单位承办,讲座线下线上同步进行,市民可关注“天津健康教育”微信公众号在线观看讲座直播或回放。此次健康大讲堂近6万名市民在线观看了讲座直播或回放。

通讯员 范艳君