

中国疾控中心：解读流感流行的四个特点与预防方式

武汉理工大学医院 2024年12月27日 11:20 湖北

国家卫生健康委于12月20日召开新闻发布会，介绍时令节气与健康有关情况，并答记者问。



提问：冬季是呼吸道疾病高发的季节，请问一般都是以何种病原体为主，我们应该如何加强防控？

中国工程院院士、中国疾病预防控制中心研究员 徐建国：

冬季是呼吸道疾病高发的季节，所以冬季呼吸道传染病大概是其他季节的两到三倍。近年来，我们国家检测多种病原体的能力大幅度提高，根据目前的数据看，大约有30多种病原体可以引起呼吸道感染，其中有十几种比较常见，如流感病毒、呼吸道合胞病毒、腺病毒、鼻病毒、肺炎支原体、新冠病毒等都是当下主要流行的病原体。由于气候、温度等等影响，冬季呼吸道病原体也表现出地域特征，南方省份以鼻病毒、流感病毒、副流感病毒等为主，北方省份以肺炎支原体、鼻病毒、腺病毒等为主。

虽然冬季呼吸道传染病可以表现出多病原体和地域性的差异，但常用的个体防控措施可以发挥较好的预防作用，比如加强身体锻炼、注意个人卫生习惯、消毒通风优化室内环境。接种疫苗对老人和儿童是非常重要的预防措施。校园聚集性感染以及其引起的后续社区传播是冬季呼吸道传染病的主要传播模式之一。因此，加强校园防控、避免校园聚集性感染是冬季呼吸道传染病防控的一个关键。



提问：近期注意到流行感冒有增多趋势，请问流感的流行特点是什么？流感季节我们又该如何保护好自己和家人？疾控部门又有什么特别的提示和建议？

中国工程院院士、中国疾病预防控制中心研究员 徐建国：

流感流行主要有四个特点：

一是传播途径比较多。流感病毒可以通过感染者打喷嚏和咳嗽产生的飞沫传播，也可以经过口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接的接触传播，比如手接触到被病毒污染的物品，又触摸自己的口鼻是最常见的传播方式。

二是流感的传染性非常强，容易在人群中迅速传播，造成聚集性疫情。

三是无症状感染者可传播流感病毒。流感的潜伏期为1到4天，从潜伏期末到出现症状后的急性期都有传染性。流感病毒的复制速度很快，病毒滴度可以在感染病毒后24小时达到峰值。流感病毒无症状感染者普遍，可达30%左右。因此，由于无症状感染者不知道自己已经感染了病毒，在自己和周围人都不知情的情况下，传播病毒。

四是流感病毒极易发生变异，容易造成较大范围的流行。

鉴于流感病毒的特点，保护自己和家人最好的办法就是在冬季呼吸道病的高发季节，努力做到勤洗手、少聚集、戴口罩、多通风、强身体，老人、儿童等易感人群尽量及时接种疫苗。

疾控部门将加强监测，及时把监测情况、预防措施、注意事项等告知大众，让广大群众熟悉和掌握冬季呼吸道传染病的防控知识，是预防患病的最有效的方法。谢谢。



提问：冬季气温下降，室内活动增加，细菌病毒等微生物传播风险加大，这也是导致传染性疾病流行的重要原因，请问这些微生物是如何导致疾病发生与传播的？又该如何预防呢？

中国工程院院士、中国疾病预防控制中心研究员 徐建国：

进入冬季以后，气候变冷、干燥，冷空气等因素可以对呼吸道黏膜造成损害，较为容易感染病原体。特别是有多种病原体，可侵入人体呼吸道繁殖引发疾病。由于气温下降，冬天的冷空气会让呼吸道纤毛的清除能力变弱，痰液和病原微生物更容易滞留在气道，削弱了黏膜的屏障功能，为病原体的侵入造成可乘之机，容易造成呼吸道感

染。一些病原体能够在金属、塑料、玻璃、衣服等表面存活几个小时到数天不等，最重要的是，细菌和病毒是我们肉眼看不到的，我们生活环境中存在的病原体具有感染性，可是我们肉眼看不到这种风险的存在，这就给预防传染病带来了困难。

对于任何传染病来说，预防都是重中之重，**良好的个人生活习惯，是预防发生呼吸道感染的有力武器，建议大家注意勤洗手、多通风、戴口罩，如果当地出现了呼吸道传染病的暴发，要注意少聚集。**老年人、儿童、患有慢性疾病等免疫力较低的人群，接种流感、新冠肺炎等疫苗是非常重要的，可以有效降低感染的风险。

当然，我们需要保持规律作息与充足的睡眠，均衡饮食、适度运动，增强健康。

来源：国家疾控局