

“一老一小”如何防范呼吸道传染病？流感疫苗能同时预防甲流和乙流吗？时令节气与健康

随着秋冬季节的临近，气温逐渐下降，呼吸道传染病进入高发期，尤其是流感和普通感冒等疾病，对老年人和儿童的健康威胁尤为显著。所谓“一老一小”，指的是免疫力相对较弱的老年人和儿童，他们因身体机能或免疫系统发育的特点，容易成为呼吸道传染病的高危人群。如何帮助这一群体有效防范流感等疾病？流感疫苗是否能同时预防甲流和乙流？本文将结合时令节气的健康理念，探讨科学的防护策略。

流感，全称流行性感冒，是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病，主要通过飞沫传播。流感病毒分为甲型和乙型，其中甲型流感H1N1、H3N2等亚型传播力强，易引发大规模流行乙型流感则以局部流行为主。甲流和乙流的症状相似，包括高热、咳嗽、喉咙痛、全身酸痛等，但甲流可能引发更严重的并发症，如肺炎，尤其对老年人和儿童危害较大。据疾控中心数据，每年秋冬季节，流感病例数显著上升，老年人因基础疾病多，儿童因免疫系统尚未成熟，都需特别关注。针对“一老一小”的呼吸道传染病防护，首先要从日常习惯入手。在秋冬季节，室内外温差大，空气干燥，病毒更容易存活和传播。老年人和儿童应尽量避免前往人群密集的场所，如商场、车站等，减少病毒接触机会。外出时，佩戴口罩是简单有效的防护措施，尤其是医用外科口罩或N95口罩，能有效阻挡飞沫传播。此外，勤洗手、保持室内通风、避免用手触碰口鼻眼，也是降低感染风险的关键。饮食方面，秋冬季节应注重温补，适量摄入富含维生素C的食物，如橙子、猕猴桃，以增强免疫力。时令节气中的“立冬”“冬至”等，传统中医建议多食用温性食物，如姜汤、红枣，以抵御寒冷，增强体质。

流感疫苗是预防流感的核心手段之一，但公众对疫苗的认知存在不少误区。流感疫苗能否同时预防甲流和乙流？答案是肯定的。目前市面上的流感疫苗多为三价或四价疫苗，三价疫苗覆盖两种甲型流感H1N1、H3N2和一种乙型流感，四价疫苗则额外覆盖另一种乙型流感株。这意味着，接种流感疫苗可以同时预防甲流和乙流，显著降低感染风险和重症概率。世界卫生组织每年会根据全球流感病毒流行趋势，预测并推荐当季疫苗株，确保疫苗与流行病毒株匹配。对于“一老一小”，接种流感疫苗尤为重要。儿童因免疫系统尚未完善，接种疫苗可减少流感并发症，如中耳炎、肺炎老年人接种后，能降低因流感引发的心血管疾病风险。需要注意的是，流感疫苗并非100%预防感染，但能显著减轻症状和缩短病程。接种流感疫苗的最佳时间是每年秋季，9月至11月为理想接种窗口期，以在流感高峰期前形成免疫保护。老年人和儿童接种前，应咨询医生，确保无禁忌症，如严重鸡蛋过敏或急性发热等。疫苗接种后，约需2-4周产生抗体，因此提前接种尤为重要。此外，流感疫苗需每年接种，因流感病毒株会不断变异，上一年的免疫保护可能无法应对新流行株。除了疫苗接种，结合时令节气的健康管理也能为“一老一小”提供额外保护。秋冬季节属中医“燥”与“寒”并存，易伤肺气，导致呼吸道疾病高发。中医建议，老年人可通过适度运动，如太极拳、八段锦，增强肺功能儿童则需注意保暖，避免受凉。家庭中可使用加湿器，保持室内湿度在40-60%，以减轻呼吸道黏膜干燥，降低病毒存活率。此外，充足睡眠和规律作息也能帮助提升免疫力。值得一提的是，普通感冒与流感的区别需引起重视。普通感冒多由鼻病毒、冠状病毒等引起，症状较轻，通常无需特殊治疗而流感症状更重，传染性更强，需及时就医。尤其是老年人和儿童，若出现高热不退、呼吸困难等症状，应立即前往医院，避免延误治疗。总之，“一老一小”防范呼吸道传染病，需从疫苗接种、日常防护和时令养生多方面入手。流感疫苗作为科学有效的预防手段，能同时针对甲流和乙流提供保护，是秋冬季节健康管理的中中之重。结合节气特点，科学防护，才能让老年人和儿童安然度过流感高发季。

原文链接：<https://hz.one/baijia/一老一小-防范呼吸道传染病-2507.html>

PDF链接：<https://hz.one/pdf/“一老一小”如何防范呼吸道传染病？流感疫苗能同时预防甲流和乙流吗？时令节气与健康.pdf>
官方网站：<https://hz.one/>