

全国流感活动水平已经进入较快上升期

李春雨

近日,国家卫生健康委在京举行“时令节气与健康”发布会。中国疾控中心彭质斌研究员介绍,当前,全国流感活动水平已经进入较快上升期,预计未来流感活动水平还将进一步上升。流感仍处于季节性流行水平,现阶段检出的病原体都是常见、已知的病原体,没有发现未知病原体或由该病原体导致的新发传染病。

及时接种流感疫苗

从监测数据来看,与上一流行季以甲型 H1N1 亚型为主要流行株不同,2025—2026 年流行季以甲型 H3N2 亚型为主要流行株,也存在甲型 H1N1 亚型和 B 型(乙型)流感共同流行的情况。当前,多数省份的流感活动水平已经达到中流行水平,个别省份甚至达到高流行水平,全国报告的托幼机构、学校流感聚集性暴发疫情数量显著增加。

彭质斌建议公众采取“疫苗+卫生习惯”防控策略:一是及时接种流感疫苗,减少感染、发病以及发生重症的风险。二是养成良好的个人卫生习惯,勤洗手,科学佩戴口罩,注意居室的通风换气。三是关注自己的身体状况,一旦出现发热、咳嗽、流涕等流感样症状或者已经被诊断为流感,尽量减少与他人接触,同时佩戴口罩,避免把疾病传染给他人。四是均衡膳食,保证作息,适度运动。重点场所和机构,如学校、托幼机构、养老院、福利院等,要加强健康监测,同时要提前做好环境清洁和通风换气,学校要做好因病缺课学生的监测和登记,避免把疾病引入学校。

此外,彭质斌表示,出现呼吸道感染后能否打流感疫苗,需要根据疾病的阶段和身体恢复的情况而定。处于急性发病期的感染者不建议接种,应待症状消



新闻发布会现场。

国家卫生健康委官网供图

失、身体基本恢复后再安排接种;若患者合并基础性疾病,建议在医生评估后选择适宜时间进行接种。

彭质斌指出,呼吸道感染感染的症状不具备特异性。流感样症状并不等同于流感感染,鼻病毒等其他病原体也可能出现发热、咳嗽、咽痛等症状。在当前流感流行季,未确诊但已自行痊愈的人群仍建议接种流感疫苗,以降低感染和发展为重症的风险。他强调,一个流行季可能同时存在多种流感病毒亚型流行的情况,不同亚型之间不存在交叉保护,流感疫苗覆盖多种亚型,即便曾感染其中一种,接种仍可预防其他亚型感染。

关注心血管“预警信号”

关于冬季心血管疾病,中国医学科学院阜外医院主任医师杨伟宪提醒,心血管疾病在发作前往往会出现多种“预警信号”,需引起高度关注。

杨伟宪介绍,最常见的表现是胸前区不适,包括胸闷、胸痛,出现紧缩感、烧灼感,或咽部挤压,常在体力活动、情绪激动、饱餐或受寒后出现,并可能向下颌、肩部、双上肢、后背或上腹部放射,这些都提示存在心肌缺血。

此外,部分患者可能出现消化道症状,如恶心、呕吐,同时伴随心悸、呼吸困难、头晕、大汗或极度乏力等,这些均可

能是急性心肌梗死的信号。杨伟宪提醒,一旦上述症状频繁出现或呈加重趋势,应立即就医。

在回应公众关注的心血管健康常见误区时,杨伟宪对多种流传甚广的说法逐一进行了辟谣。

针对“血压正常就不会得脑梗”的说法,杨伟宪强调,这一认识并不准确。心肌梗死多由冠状动脉粥样硬化斑块破裂,发生急性血栓堵塞血管所致。高血压并非唯一诱因,糖尿病、高脂血症、吸烟、肥胖以及长期熬夜等不良习惯都可能损伤血管,即便血压正常仍有发生脑梗的风险。

对于“心电图正常就没事”的判断,他指出,心电图在心脏病筛查中虽是常用手段,但并不能完全排除患者患有心脏病的可能。有些疾病在未发作时心电图可能完全正常,部分心梗患者的心电图也可能未出现明显异常。因此单独依靠心电图来诊断心脏病是不全面的。如出现胸闷、胸痛等症状,还需结合心肌酶、心脏彩超以及冠状动脉 CT 以及冠状动脉的造影进一步确诊。

针对网络上“剧烈胸痛时立即口含阿司匹林”的做法,杨伟宪指出,这一方法并不完全正确,甚至可能带来危险。剧烈胸痛除心肌梗死,还可能由主动脉夹层等其他严重疾病引起,若主动脉夹

层患者误服阿司匹林,可能加剧出血,危及生命。因此,在明确诊断前自行服药存在风险。

杨伟宪强调,如出现剧烈胸痛并高度怀疑心梗,应立即拨打 120,不建议自行驾车或打车前往医院,以免途中病情恶化。在等待救护车期间,应保持镇静、静卧,如血压正常,可舌下含服 1 粒硝酸甘油,通常 1~2 分钟之后起效,5 分钟之后如果无效,可以再含服 1 粒,一般连续含服不超过 3 粒。若血压测量低于 90/60mmHg 或无法判断情况,则切勿服用。同时,公众应积极学习心肺复苏技能,以便身边人在发生心跳呼吸骤停时及时施救。

警惕滥用人工智能

最后在例行健康提示环节,国家卫生健康委新闻发言人、宣传司副司长杨金瑞表示,当前,人工智能技术加速迭代演进。在健康科普等领域也出现了滥用人工智能的情形,例如,利用人工智能“换脸”假冒医生带货牟利,编造、传播不实的健康信息等,损害了人民群众生命健康和财产安全。

对此,国家卫生健康委鼓励各地为公众提供“个性化智能健康知识推送和普及服务”以及“定制化的健康信息”,但相关工作必须坚持“安全、可靠、可控”的原则。根据有关规定,借助人工智能生成或合成的医疗科普信息“需严格标注信息来源或生成合成内容标识”。“利用人工智能编造发布涉医领域的同质化文案、编造健康故事售卖商品或药品、假冒医生身份开展科普”等行为均涉嫌违反相关法律法规,公众要提高警惕。如发现此类行为,可以通过账号所在的平台或者国家卫生健康委网站内的“健康科普辟谣平台”进行举报。

第十八届中国健康教育与健康促进大会暨专业技术培训在京举办

本报讯 11月26日,第十八届中国健康教育与健康促进大会暨专业技术培训在京举办。国家卫生健康委党组成员、副主任郭燕红出席开幕式并讲话。

郭燕红强调,要深入学习贯彻党的二十届四中全会精神,总结“十四

五”工作经验,谋划好“十五五”特别是2026年重点任务,推动健康教育与健康促进工作高质量发展。各地各有关单位要提高政治站位,提升信息编发和传播水平,加大线上线下优质科普供给力度,强化科普乱象治理,持续助

力爱国卫生运动提质增效,推进健康影响评估制度建设,做好卫生健康领域政策宣介,加强健康教育体系建设。

国家卫生健康委有关司局解读相关政策,中国健康教育中心发布技术文件、科普图书、大会论文征集结果。

大会还开展了健康素养促进、新媒体健康传播等专题培训与经验交流。

各地健康教育与健康促进、卫生健康宣传专业机构代表,国家医学中心和有关学会协会代表等共 300 余人参会。(张帆)