头疼、胃疼、关节疼……

为什么感染甲流这么疼啊？现在打疫苗还来得及吗？

近期，流感高发。据中国疾控中心最新数据，目前流感病毒阳性率持续上升，其中99%以上为甲流。
专家提醒：除了儿童、患有慢性基础疾病的人群外，中青年也不可掉以轻心。多个疾病防护机构，纷纷发出流感健康警示，提示各地居民要注意保护自己和家人。
那么，甲流到底是什么？感染后有哪些症状？为什么很多患者浑身疼？如何预防？今天一文说清。

甲流是什么？

流感病毒顾名思义是一种病毒，属于“黏病毒科”的一种，它有四种亚型，甲流是它的其中一种：

甲型(A型)：

易变异，跨物种作战(人类和动物)，多次引起世界性大流行。

乙型(B型)：

乙型流感也可以引起季节性流行，通常只影响人类。

丙型(C型)：

可感染人、狗、猪，仅导致上呼吸道感染散发病例，一般不会引起流行病。

丁型(D型)：

主要感染猪牛，尚未发现感染人类。

甲、乙、丙、丁这四种不同亚型的流感病毒，以甲、乙两种最为常见。甲型流感病毒中，还分有多种亚型，这些分型由病毒两种表面蛋白决定：血凝素(HA)和神经氨酸酶(NA)。目前已发现 18 种血凝素(HA)和11种神经氨酸酶(NA)，不同的组合可以构成不同的病毒亚型，我们耳熟能详的甲型 H1N1、甲型 H3N2 亚型，就是曾经造成严重流行的病原。

流感大家都不陌生，在北方每年的冬春季节都会出现一次流行，而在南方地区，由于气候问题，则可能全年都有流行病例。

为什么感染甲流会这么疼？

流感感染后，多数人会出现明显的症状，最典型的当然是发热，且一般体温可达 39~40℃，高热往往会导致病人出现畏寒和寒战。

除此之外，还会有人出现乏力、没有胃口等全身性不适，同时伴随咳嗽、流涕或鼻塞等呼吸道症状，部分患者可能会有恶心、呕吐和腹泻等消化道反应。

但是说到甲流让人印象最为深刻的，莫过于疼！特别疼！不仅可能出现喉疼、头疼、肌肉疼、关节疼……有人形容，得了甲流，就像是全身每一个地方都被人像毛巾一样拧起来，疼得每一寸都在受刑！

类别	甲型流感	普通感冒
病因	甲型流感病毒感染	多种病毒（如鼻病毒、冠状病毒、腺病毒等）
传染性	传染性强，易通过飞沫传播；常引发大规模流行	传染性较弱，多通过接触传播；流行范围有限
表现症状	突发高热（>38°C）、寒战；全身酸痛、乏力；可伴有胃肠道症状（如恶心、呕吐、腹泻）	打喷嚏、流鼻涕、轻微喉咙痛；低热或无发热；咳嗽和身体不适较轻
治疗方法	抗病毒药物（如奥司他韦、扎那米韦）；对症治疗（退烧、止咳）；重症患者需住院治疗	无需特殊治疗，注意休息和补充水分
病程	1至2周；恢复期较长，易引发并发症（如肺炎）	一般持续3至7天；恢复较快，通常少有并发症。

为什么甲流会让人这么疼呢？这可以说“冤枉”了甲流病毒，又没有全冤上。

因为疼痛不是直接由甲流病毒引起的，而是人体被病毒感染时，会产生免疫反应，释放抗体来攻击病毒，阻止病毒进一步传播。这些蛋白质，既阻止了病毒在体内传播，但同时也引起了身体内的炎症反应，炎症才是造成疼痛的主要原因。在炎症发生时，白细胞会产生细胞因子(用于细胞信号传导的小蛋白质)，这会导致肌肉和关节发生炎症，并因此产生显著的疼痛。

疼痛本身当然是难以忍受的，但是好在大多数的疼痛可以通过服用布洛芬等非甾体抗炎药来缓解。

最值得担心的是婴幼儿、孕产妇、老年人和慢性病患者等高风险人群。他们发生严重并发症的风险较高，病情可能迅速恶化，持续高烧达39℃以上，并可能发展为急性呼吸窘迫综合征(ARDS)、脓毒症、脓毒性休克、心力衰竭、肾衰竭，甚至多器官功能障碍。

现在打流感疫苗还来得及吗？

在面对流感的挑战中，一定要知道预防胜于治疗。预防流感的最好方式：打疫苗！打疫苗！打疫苗！打疫苗……

虽然建议在 10 月底之前完成流感疫苗接种，那现在接种会迟吗？

虽然晚了一些，但依然建议现在去打。主要原因是，流感的流行高峰通常集中在11月底至次年2月，今年的流感高峰较往年有所推迟。我们都不知道在什么时候可能会感染流感，那现在接种，说不定也能预防你在未来一段时间的感染，因此接种疫苗仍能发挥保护作用。

当然，越早接种疫苗，保护效果越好，即使现在接种，也能降低感染流感的风险。接种疫苗可以有效减少感染概率，并降低发生严重并发症的可能性。无论何时接种，有保护总比没有保护更安全。

那如果今年已经感染了，还需要再去接种吗？

要的，虽然现在甲流感染占主流地位，但事实上，每年有多种流感病毒毒株同时流行，科学家很难准确预测哪些毒株会占主导地位。即使今年已经感染过流感，但如果你今年未接种过流感疫苗，仍有可能受到疫苗中不同亚型病毒刺激所产生的抗体保护。

现在的疫苗主要有三种：

流感减毒活疫苗：起效快、保护久、疼痛少。

流感灭活(亚单位)疫苗：不良反应少、不差钱可以打。

流感灭活(裂解)疫苗：物美价廉、性价比高。

而不管哪一种疫苗，最重要的还是：及时去打！

只要服用奥司他韦或玛巴洛沙韦就能好吗？

奥司他韦和玛巴洛沙韦确实是目前治疗流感的有效抗病毒药物，它们的主要作用是通过抑制流感病毒的复制来减轻症状并缩短病程。然而，仅依靠服用这些药物并不能保证所有患者完全康复，特别是在重症患者或高危人群中。

这两种药物的特点：

奥司他韦：适用于1岁及以上的儿童和成人，需要连续服用5天，每天两次。它的特点是适用范围广，包括小年龄段的儿童。研究显示，使用奥司他韦治疗后，大约可以在 75 小时内停止病毒的复制和排出。

玛巴洛沙韦：适用于5岁及以上的儿童和成人，其最大的特点是只需服用1次即可。这对不愿长期服药或服药困难的患者特别方便。研究表明，玛巴洛沙韦能够在24小时内迅速停止病毒的复制和排出。

这两种抗病毒药物的主要作用是缓解症状和缩短病程，但无法完全消除病毒，且疗效因病情轻重和服药时机而异，最佳使用时间为症状出现的48小时内。

除了服用抗病毒药物，流感患者还应采取以下措施促进康复：

充分休息：流感会导致全身乏力和疲劳，休息有助于身体更好地抵抗病毒。

补充液体：流感常伴随发热和出汗，补充水分有助于避免脱水。

对症处理：可以在医生指导下使用解热镇痛药缓解发烧、头痛和肌肉酸痛等症状。

防止二次感染：患者应避免接触其他人，以减少交叉感染的可能性，同时佩戴口罩、保持个人卫生和居家隔离。

(科普中国)