



Fox Doctor | 北京児童病院の専門家: この冬のインフルエンザウイルスは主に A 型 H3N2、在宅ケアのためにすべき 6 つのこと

搜狐 www.sohu.com 2024-01-03 09:48 来源: 北京市

最近、子どものインフルエンザが急増しており、多くの親御さんは、子どもたちがインフルエンザに感染するのではないかと心配しているのではと思いますが、今回はインフルエンザの現状と家庭での予防法、対処法について学びましょう。

一、インフルエンザとは何？インフルエンザウイルスとは何？

インフルエンザ（略して「インフルエンザ」）は、インフルエンザウイルスにより引き起こされる急性呼吸器感染症です。インフルエンザウイルスは非常に狡猾で、自らを変化させて人間の免疫システムを回避するのが得意です。インフルエンザウイルスは、甲、乙、丙、丁（A、B、C、Dとも呼ばれます）の4タイプに分類され、そのうち最も常見されるのはインフルエンザ A ウイルスとインフルエンザ B ウイルスであり、歴史上4度発生したインフルエンザのパンデミックは全てインフルエンザ A ウイルスにより引き起こされました。

二、最近インフルエンザの活動状況はどうなっている？

国立インフルエンザセンターのモニタリングデータからは、我が国の南方および北方の省におけるインフルエンザの活動は最近増加の傾向にあることが見て取れ、各地区が徐々に冬春季のインフルエンザの流行期に入りつつあることがわかります。今年の冬に流行しているインフルエンザウイルスは主にインフルエンザ A 型の H3N2 亜型ですが、これに B 型のビクトリア系インフルエンザウイルスが続きます。

三、どのような人がインフルエンザウイルスに感染しやすい？

全ての人にインフルエンザウイルスに感染する可能性があります。児童の免疫システムはまだ完全には発達していないので、インフルエンザに感染するリスクが高く、特に乳幼児や基礎疾患を有する児童などのハイリスクグループの場合、感染すると被害がより重篤なものになることがあります。

四、インフルエンザウイルスはどのようにして広がるのですか？

インフルエンザウイルスは主に、感染者のくしゃみや咳などの飛沫を介して伝播しますが；また、口腔や鼻腔、目などの粘膜との直接的間接的接触によっても感染する可能性があります；人で混雑する、或いは通風が悪い室内ではエアロゾルを介して感染することもあります。したがって、呼吸器感染症が最も流行る季節には、混雑した場所や換気の悪い密閉された場所に子供を連れて行かないように注意してください。

五、インフルエンザウイルス感染後の主な症状にはどのようなものが？

- 典型的な症状: 発熱や頭痛、筋肉痛および全身の倦怠感として現れることがあります。体温が 39°C 以上に達することもあります。悪寒や身震いが起こることもあり、多くの場合では咳や咽頭痛を伴い、鼻づまりや鼻水、胸骨後部の不快感、顔の紅潮および結膜の充血等が起こりえます。
- 児童: B 型インフルエンザに罹患した場合、通常は成人よりも発熱の度合いが強く、吐き気や嘔吐、下痢などの消化器症状も多くみられます。新生児は無気力や授乳拒否、一時的な無呼吸などを示すだけということもあります。
- 軽症者或いは無症状感染者: 自然治癒性であり、多くは発症後 3~5 日ほど経過すると徐々に熱もお下がり、全身の症状は好転しますが、往々にして咳や体調回復にはさらに時間がかかることがあります。

ごく少数の児童がインフルエンザに感染後に、インフルエンザが重症化して咽頭炎や肺炎、脳症、心筋炎などが引き起こされることがある。

六、どのような場合に子供を病院に連れて行く必要がありますか？

インフルエンザに感染した子供の大多数は症状が軽く、自宅治療ができます。インフルエンザと確定診

断された後は、保護者が子供さんの症状に細心の注意を払い、次のような症状が発生した場合は直ちに病院を受診してください：

1. 高熱が続く、または**3**日以上発熱している。
2. 授乳或いは食事が困難。
3. 嘔吐或いは下痢の持続、乏尿或いは赤色尿。
4. エネルギー不足、不安感や焦燥感等の継続による意識障害。
5. 呼吸逼迫或いは目覚めの悪さ、胸痛、呼吸音の増大。
6. 眠気や目覚めが悪く、緊急の治療が必要な場合。
7. 皮膚や唇が紫色になった場合は、緊急治療が必要になります。

その他、けいれんや明らかな筋肉痛などが生じたり、症状が反復したりする場合もあり、速やかな治療が必要です。

七、病院はなぜ検査を行う必要があるのですか？

インフルエンザの症状は日常的な臨床診断と治療の主な基礎となりますが、あまり特異性がないので、風邪や他の上気道感染症と区別がしにくくなっています。従い、インフルエンザの確定診断は実験室での診断に依存しており、検査方法にはウイルス抗原検査（結果はすぐに出てくるが感度は比較的低いもの）や核酸検査（迅速で正確ながら、一部の資格を有する病院で利用が可能）が含まれています。さらに、医師は包括的な診療をするために血液循環や胸部 **X** 線あるいは **CT** などの補助検査を使い、子供の病気の進行をより深く理解しないとけません。

八、インフルエンザの治療法とケア方法は？

治療面では、インフルエンザは、特効の抗ウイルス薬で治療ができる数少ない呼吸器感染症の一つのため、早期、特に発症から **48** 時間以内に使用するとより良い効果が得られますが、全ての抗ウイルス薬は医師の指導下で使用せねばなりません。

ケアの推奨事項は次のとおりになります：

1. 対症療法： 解熱薬や咳止め薬、去痰薬等が主に使われますが、子供さんの症状を緩解し、不快感を軽減するものです。
2. 暖を保つ： 室内を温かく保ち、適切な衣服を着ることで、悪寒などの症状を軽減するのに役立ちます。
3. 十分な休息： ウイルス感染に対する体の反応をより助け、回復の過程を加速します。病気で通学することは勧められません。
4. 十分な水分補給と軽い食事を摂る： 水分を補給し、軽い食事を摂る： 高熱や悪寒は、こどもの脱水症状や電解質の不均衡を引き起こす可能性があるため、適宜水分を補給するか携行塩分のサプリメントを摂取せねばならず； 治療中や回復期には栄養バランスの取れた軽い食事をとりましょう。
5. 合理的な飲食： 子供たちが病気をより良く乗り切るのを助けるために、お粥や麺、果物などの軽くて消化しやすい食べ物をいくつか準備してください。
6. 心理的サポート： 子供たちが病気になった際に最も必要なのは、そのストレスを和らげ、健康を回復するために励ましや慰めを与えてくれる家族の存在です。

九、どのようにインフルエンザの予防をするか

1. インフルエンザワクチンの接種： インフルエンザ予防の最有力な方法は予防接種を受けることです。
2. 気候変動に注意し、適宜着衣の増減を。
3. 手洗いを励行し、手で直接目や鼻、口に触れないようにしてください。
4. バランスの取れた食事を摂り、適度な運動をし、十分に休息をしましょう。
5. 良好な呼吸器の衛生習慣を維持し、咳やくしゃみをするときはティッシュやタオルなどで口や鼻を覆うようにしてください。
6. 流行シーズンには、人が密集していて密閉された場所や空気の循環が悪い場所に子供を連れて行かないように注意してください。

7. インフルエンザ症状がある場合は、自宅で静養し、健康観察を行い、体調のすぐれないときは登校しないでください。
8. 子供の受診時や必要な場合にはマスク着用が推奨されます。

著者： 国家児童医学センター北京儿童医院感染症内科 朱 雲、胡 冰、劉 静
レビュー： 国家児童医学センター北京儿童医院感染症内科主任 劉 鋼
編集者： 吳 施楠

参考文献：

1. 国家呼吸器系疾患臨床医学センター、中華医学会小児科分会呼吸器学グループ. 児童のインフルエンザ診療に関する専門家のコンセンサス (2020 年版) [J]. Chinese Journal of Practical Pediatrics、2020、35 (17): 1281 -1288.DOI:10.3760/cma.j.cn101070-20200224-00240.
2. 国家免疫プログラム技術 WG インフルエンザワクチン WG、中国におけるインフルエンザワクチン予防接種に関する技術ガイドライン (2023-2024) 。
<http://cdcp.gd.gov.cn/attachment/0/531/531872/4256325.pdf>.
3. 中国国家インフルエンザセンター <https://ivdc.chinacdc.cn/cnic/>.
4. 福、劉敏. インフルエンザ ウイルス ー 「避けられない敵 [M]」。北京: Science Popularization Press 2019.
5. 徐保平. 気道の「トラブルメーカー」を明らかにする [M]. 北京： People's Medical Publishing House, 2021.
6. 馮録召、賈萌萌. 漫画インフルエンザ[M]. 北京： 中国科学技術出版社、2023.

https://www.sohu.com/a/738844342_359980?scm=1103.plate:675:0.0.1_1.0&spm=smcpc.channel_218.block4_113_ugzL7M_1_fd.5.1704330846979UhrHcj0_715

Fox Doctor | Experts from Beijing Children's Hospital: This winter's influenza virus is mainly type A H3N2, here are six things to do for home care

Sohu www.sohu.com 2024-01-03 09:48 Source: Beijing

Recently, there has been a high incidence of influenza in children, and many parents are very worried that their children will be infected. Today we will learn more about what is going on with influenza and how to prevent it and take care of it at home.

1. What are influenza and influenza viruses?

Influenza ("flu" for short) is an acute respiratory infectious disease caused by influenza viruses. Influenza viruses are very cunning and are good at evading the human immune system by changing themselves. Influenza viruses are divided into four types: A, B, C and D (also called A, B, C and D), among them, influenza A and B viruses are the most common, and all four influenza pandemics in history were caused by influenza A viruses.

2. How is the recent influenza activity?

Monitoring data from the National Influenza Center shows that influenza activity in my country's southern and northern provinces has continued to show an upward trend recently, and various regions are gradually entering the winter and spring influenza epidemic seasons. The influenza viruses circulating this winter are mainly influenza A H3N2 subtype, followed by Victoria B influenza virus.

3. Who is susceptible to influenza virus?

Everyone can get the flu virus. Children's immune systems are not yet fully developed and are at a higher risk of contracting influenza. Among high-risk groups such as infants and children with underlying diseases, the harm may be more serious when infected by influenza.

4. How does the influenza virus spread?

Influenza viruses are mainly spread through respiratory droplets such as sneezing and coughing from infected persons; It can also be transmitted through direct or indirect contact with mucous membranes such as the oral cavity, nasal cavity, and eyes; It can also be transmitted through aerosols in crowded and poorly ventilated rooms. Therefore, during the season when respiratory infections are most common, try not to take your children to crowded places or closed places with poor ventilation.

5. What are the main manifestations of influenza virus infection?

1. Typical symptoms: It can manifest as fever, headache, myalgia and general discomfort, and the body temperature can reach above 39°C. There may be chills and chills, often accompanied by cough and sore throat, nasal congestion, runny nose, retrosternal discomfort, facial flushing, and conjunctival congestion.
2. Children: The degree of fever is usually higher than that of adults, and gastrointestinal symptoms such as nausea, vomiting, and diarrhea are also more common when suffering from influenza B. Newborns may only show lethargy, milk refusal, apnea, etc.
3. Mild or asymptomatic infections: It is self-limiting, and the fever gradually subsides and systemic symptoms improve after more than 3 to 5 days of onset, but it often takes a longer time for coughing and physical recovery.

Very few children infected with influenza may develop severe influenza, causing laryngitis, pneumonia, encephalopathy, myocarditis, etc.

6. Under what circumstances do you need to take your child to the hospital?

The vast majority of children with influenza have mild symptoms and can be cared for at home. After being diagnosed with influenza, parents need to pay close attention to their children's symptoms and take their children to the doctor promptly if the following conditions occur:

1. Continuous high fever or fever for more than three days.
2. Difficulty in breastfeeding or eating.
3. Persistent vomiting or diarrhea, oliguria or red urine.
4. Lack of energy, persistent uneasiness, irritability, etc., and even mental disorders may occur.
5. Shortness of breath or difficulty breathing, chest pain, and increased breath sounds.
6. Drowsiness or difficulty waking up, requiring emergency medical treatment.
7. If your skin or lips turn purple, you need emergency medical treatment.

Others include convulsions, obvious muscle pain, etc., or symptoms recur, which require prompt medical treatment.

7. Why do hospitals need to do some examinations?

The symptoms of influenza are the main basis for routine clinical diagnosis and treatment, but due to lack of specificity, it is difficult to distinguish them from the common cold and other upper respiratory tract infections. Therefore, the diagnosis of influenza relies on laboratory diagnosis. Testing methods include viral antigen testing (quick results, but low sensitivity) and nucleic acid testing (fast, accurate, available in some qualified hospitals). In addition, doctors will also use auxiliary examinations such as blood routine, chest X-rays or CT to better understand the child's disease progression and provide comprehensive diagnosis and treatment.

8. How to treat and care for influenza?

In terms of treatment, influenza is one of the few respiratory infectious diseases that can be treated with specific antiviral drugs, therefore, early application of antiviral drugs, especially within 48 hours of onset, can achieve better therapeutic effects. All antiviral drugs should be used under the guidance of a doctor.

Care recommendations are as follows:

1. Symptomatic treatment: Antipyretic drugs, cough suppressants, and expectorants are mainly used to help children relieve symptoms and reduce discomfort.
2. Stay warm: Keeping the room warm and wearing appropriate clothing can help relieve symptoms such as chills.
3. Adequate rest: Helps the body to better respond to viral infections and accelerates the recovery process. It is not recommended to go to school while sick.
4. Replenish water and eat a light diet: High fever and chills may cause dehydration or electrolyte imbalance in children, so they should replenish water or take oral salt supplements in time; a nutritionally balanced and light diet is required during treatment and recovery.
5. Reasonable Diet: Prepare some light and easy-to-digest foods, such as porridge, noodles, fruits, etc., to help children better survive the illness.
6. Psychological support: What children need most when they are sick is the company of their family members, who can help children relieve stress and provide encouragement and comfort to help them recover.

9. How to prevent influenza

1. Get the flu vaccine: Getting the flu vaccine is the most effective way to prevent the flu.

2. Pay attention to climate change and add or remove clothing in a timely manner.
3. Wash your hands frequently and try to avoid touching your eyes, nose or mouth with your hands.
4. Eat a balanced diet, exercise moderately, and get enough rest.
5. Maintain good respiratory hygiene habits. Cover your mouth and nose with tissues, towels, etc. when coughing or sneezing.
6. During the flu season, try not to take your children to crowded and closed places or places with poor air circulation.
7. If you have flu-like symptoms, you should rest at home, conduct health observation, and do not go to class while sick.
8. It is recommended that children wear masks when seeking medical treatment or when necessary.

Author: Zhu Yun, Hu Bing, Liu Jing, Department of Infectious Diseases, Beijing Children's Hospital, National Children's Medical Center

Review: Liu Gang, Director of the Department of Infectious Diseases, Beijing Children's Hospital, National Children's Medical Center

Editor: Wu Shinan

References:

1. National Clinical Research Center for Respiratory Diseases, Respiratory Group of the Pediatric Branch of the Chinese Medical Association. Expert consensus on diagnosis and treatment of influenza in children (2020 edition) [J]. Chinese Journal of Practical Pediatrics, 2020, 35 (17): 1281
2. National Immunization Program Technical Working Group Influenza Vaccine Working Group. Technical Guidelines for Influenza Vaccine Vaccination in China (2023-2024). <http://cdcp.gd.gov.cn/attachment/0/531/531872/4256325.pdf>.
3. China National Influenza Center. <https://ivdc.chinacdc.cn/cnic/>.
4. Gao Fu, Liu Huan. Influenza virus-an enemy that cannot be avoided[M]. Beijing: Science Popularization Press, 2019.
5. Xu Baoping. Revealing the "troublemaker" in the respiratory tract [M]. Beijing: People's Medical Publishing House, 2021.
6. Feng Luzhao, Jia Mengmeng. Comic Flu[M]. Beijing: China Science and Technology Press, 2023.

..... 以下是中国語原文

狐大医 | 北京儿童医院专家：今冬流感病毒以甲型 H3N2 为主，居家护理做好六点

搜狐 www.sohu.com 2024-01-03 09:48 来源：北京市

近期，儿童流感高发，很多家长非常担心孩子中招，我们今天就来详细了解下流感到底怎么回事，如何做好预防和居家护理。

一、什么是流感和流感病毒？

流行性感（简称“流感”）是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病。流感病毒非常“狡猾”，善于通过改变自己逃避人体免疫系统的“追捕”。流感病毒分为甲、乙、丙和丁（也称 A、B、C 和 D）四型，其中甲型和乙型流感病毒最常见，历史上四次流感大流行都是由甲型流感病毒引起的。

二、近期流感活动如何？

国家流感中心监测数据显示，近期我国南方省份、北方省份流感活动持续呈上升趋势，各地区正逐渐进入冬春季流感流行季。今年冬季流行的流感病毒以甲型 H3N2 亚型为主，其次为乙型 Victoria 系流感病毒。

三、哪些人容易感染流感病毒？

所有人都可能感染流感病毒。儿童免疫系统发育尚不完善，罹患流感风险更高，其中婴幼儿、有基础病患儿等高危人群感染流感后，危害可能更为严重。

四、流感病毒是如何传播的？

流感病毒主要通过感染者打喷嚏、咳嗽等呼吸道飞沫传播；也可经口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触传播；在人群密集且或通风不良的室内也可通过气溶胶传播。因此呼吸道感染高发季节，尽量不要带孩子

去人群密集或通风不良的密闭场所。

五、流感病毒感染后主要有哪些表现？

1. 典型症状：可以表现为发热、头痛、肌痛和全身不适，体温可达 39℃ 以上，可有畏寒、寒战，常伴有咳嗽、咽痛，可有鼻塞、流涕、胸骨后不适，颜面潮红，眼结膜充血等。
2. 儿童：发热程度通常高于成人，患乙型流感时恶心、呕吐、腹泻等消化道症状也较成人多见。新生儿可仅表现为嗜睡、拒奶、呼吸暂停等。
3. 轻症或无症状感染者：呈自限性，多于发病 3 ~ 5 天后发热逐渐消退，全身症状好转，但咳嗽、体力恢复常需较长时间。

极少的儿童感染流感后可能会进展为重症流感，引起喉炎、肺炎、脑病、心肌炎等。

六、什么情况需要带孩子去医院？

绝大部分流感儿童都是轻症患者，可以居家护理。确诊流感后，家长需要密切关注孩子的症状，出现以下情况及时带孩子就医：

1. 持续高热或发热超过三天。
2. 吃奶或进食困难。
3. 持续呕吐或腹泻，尿少或尿色变红。
4. 没精神、持续不安、烦躁等精神差甚至出现意识障碍。
5. 呼吸急促或呼吸困难，胸痛，呼吸音增强。
6. 嗜睡或难以唤醒，需要紧急就医。
7. 皮肤或唇色发紫，需要紧急就医。

其他还有抽搐、肌肉痛明显等，或者出现症状反复，均需及时就医。

七、医院为什么要做一些检查？

流感的症状是临床常规诊断和治疗的主要依据，但由于缺乏特异性，难以与普通感冒和其他上呼吸道感染区分开来。因此，流感确诊有赖于实验室诊断，检测方法包括病毒抗原检测（出结果快，但敏感性较低）和核酸检测（快速、准确，部分有条件的医院可查）。此外，医生也会通过血常规、胸部 X 光片或 CT 等辅助检查，更好地了解孩子的疾病进展，综合诊治。

八、流感怎么治疗和护理？

治疗方面，流感是为数不多的有特效抗病毒药物可以进行治疗的呼吸道感染性疾病，因此早期尤其是发病 48 小时之内应用抗流感病毒药物能获得更好的治疗效果，所有抗病毒药物应在医生的指导下使用。

护理建议如下：

1. 对症治疗：退热药物、止咳药和祛痰药等主要用来帮助孩子缓解症状、减轻不适。
2. 保持温暖：保持室内温暖，穿适当的衣物，有助于缓解寒战等不适症状。
3. 充足的休息：有助于机体更好地应对病毒感染，加速康复过程。不建议带病上学。
4. 补充水分和清淡饮食：高热寒战可能会导致孩子脱水或电解质紊乱，因此应及时补水或口服补盐；治疗和恢复期间需要营养均衡、清淡饮食。
5. 合理饮食：准备一些清淡易消化的食物，比如稀饭、面条、水果等，帮助孩子更好地度过生病时期。
6. 心理支持：孩子生病最需要的是家人陪伴，帮助孩子疏解压力，给予鼓励和安慰有助康复。

九、如何预防流感

1. 接种流感疫苗：接种流感疫苗是预防流感最有效的方法。
2. 关注气候变化，及时增减衣物。
3. 勤洗手，尽量避免用手触摸眼睛、鼻或口。
4. 均衡饮食，适量运动，充足休息等。
5. 保持良好的呼吸道卫生习惯，咳嗽或打喷嚏时，用纸巾、毛巾等遮住口鼻。
6. 流感流行季节，尽量不带孩子去人员密集和密闭或空气流通差的场所。
7. 有流感样症状时，应居家休息，进行健康观察，不带病上课。
8. 就医或必要时建议给孩子佩戴口罩。

作者 | 国家儿童医学中心北京儿童医院感染内科朱云、胡冰、刘静
审核 | 国家儿童医学中心北京儿童医院感染内科主任刘钢
编辑 | 吴施楠

参考资料：

1. 国家呼吸系统疾病临床医学研究中心，中华医学会儿科学分会呼吸学组. 儿童流感诊断与治疗专家共识(2020年版)[J]. 中华实用儿科临床杂志, 2020, 35 (17):1281-1288. DOI:10.3760/cma.j.cn101070-20200224-00240.
2. 国家免疫规划技术工作组流感疫苗工作组. 中国流感疫苗预防接种技术指南 (2023-2024). <http://cdcp.gd.gov.cn/attachment/0/531/531872/4256325.pdf>.
3. 中国国家流感中心. <https://ivdc.chinacdc.cn/cnic/>.
4. 高福, 刘欢. 流感病毒——躲也躲不过的敌人[M]. 北京: 科学普及出版社, 2019.
5. 徐保平. 揭秘呼吸道中的“捣蛋鬼” [M]. 北京: 人民卫生出版社, 2021.
6. 冯录召, 贾萌萌. 漫画流感[M]. 北京: 中国科学技术出版社, 2023.

20240103E この冬のインフルエンザウイルスは主にA型H3N2 : 北京儿童医院専門家 (搜狐)