

流感

Q & A

监制：新潟大学大学院 医齿学综合研究科
国际保健学科教授 齋藤玲子



Q1 流感和普通感冒有什么区别？

A1 流感和普通感冒都是由病毒引起的传染性疾病。二者之间的主要区别是，与普通感冒相比，流感的传染性更强、症状也更重。而且，普通感冒的症状主要表现为喉咙痛、流鼻涕、打喷嚏及咳嗽，发烧体温为 $37\sim 38^{\circ}\text{C}$ ，无全身症状。



Q2 流感的主要症状是什么？

A2 流感的主要症状为 $38\sim 39^{\circ}\text{C}$ 的突然高烧、头痛发冷、全身乏力、肌肉及关节疼痛、喉咙痛等，表现为全身症状。此外，高烧、食欲不振等易导致身体补水不足，须注意发生脱水现象。老人或体力下降、患有慢性病等的患者病情加重后易引发肺炎。另外，儿童易发生高热惊厥或肺炎，少数情况下也可能引发脑炎。

Q3 如何诊断流感？



A3 流感诊断的话，在诊疗现场进行检测，当时就能出结果。检测方法是，用棉棒轻刮疑似流感患者的鼻腔或咽喉粘膜，使用诊断试剂，检测采集到的样品即可。检测结果需要大约 $10\sim 15$ 分钟。目前，流感也有对应的治疗药物，能够快速确认检测结果，对治疗是一个很大的帮助。特别是在流感流行期间，即使只凭症状，也能诊断出70%左右。

Q4 什么时候检测流感比较好？

A4 从治疗角度讲，强烈建议在发病后的48小时内，即在流感的扩散期内进行检测。发病后的24~48小时内病毒量会达到峰值，检测时的检出率较高。如果是在发病后不久进行检查，由于患者身上的病毒量不足，低于检测试剂的检出下限时，可能会出现阴性结果。而且，检测结果也不是万能的，如果是在流感流行期又强烈怀疑可能是流感，应当优先治疗。

Q5 如何治疗流感？

A5 从症状和检测结果诊断为流感后，应当开具相应的流感药物(抗病毒药物)。主要有口服药(5天量)、注射药(1次注射)、粉雾吸入剂2种(5天量或1次)，注意最好在发病48小时内开始用药。这样，利于缩短退烧时间。请咨询主治医师具体选择何种药物。



Q6 抗生素对治疗流感有效吗？

A6 抗生素主要是用于治疗细菌感染。但是，流感是由于流感病毒引发的传染病，用抗生素治疗没有效果。不过，长时间咳嗽或持续生痰，流感可能会引发细菌性感染。此时，可以开具抗生素进行治疗。



Q7 患有流感时， 可以使用退烧药吗？

A7 流感可能会引起 39℃ 以上的高烧，可以使用退烧药治疗。但是，不要擅自使用市售药物，特别是儿童，请务必咨询主治医师用药。

Q8 如何预防流感？

A8 可以使用疫苗预防流感。接种疫苗可以防止感染流感，避免病情加重。流感疫苗主要添加了当年预期流行的甲型流感 A/H1N1pdm09（新型）、甲型流感 A/H3N2（香港型）、乙型流感，共三种灭活（病毒死亡无法感染的状态）病毒成分，不论流行的是哪种流感都能对应。流感患者咳嗽或打喷嚏时，病毒会变成细雾飞散出来。周围人群吸入后，喉咙和鼻腔会直接接触病毒，引发感染。除了注射疫苗，日常生活中更应“勤洗手”、“勤漱口”、“加湿”、“戴口罩”积极预防流感。



Q9 为什么接种流感疫苗后， 还是感染了流感？

A9 流感疫苗内加入的是当年预期流行的病毒成分。实际流行的流感病毒与疫苗所含病毒种类一致时，疫苗才会发挥效力。但是，流感病毒极易变异，要生产出与流行病毒完全一致的疫苗非常困难，而且接种疫苗的效果也存在个体差异。目前的流感疫苗还无法完全预防流感。疫苗可以防止流感造成的重症化以及防止由流感引起的并发症。

Q10 感染流感后怎么办？

A10 如果怀疑自己感染了流感，应尽早到附近的医院或诊所治疗。流感有对应的治疗药物，需在发病后 48 小时内服用抗病毒药物。另外，在家时，应注意静养，保持室内温暖、湿度适宜，减少外出，饮食方面应注意补充水分和营养。不要勉强，注意休息，注意佩戴口罩，这是一种“咳嗽礼节”，防止传染周围的人。症状减轻之前，尽量避免去人员密集的场所或是公司、学校等。



Q11 脱水时有什么对策？

A11 高烧、腹泻、呕吐等容易引发脱水，有时甚至可能会危及生命，因此流感患者一定要注意补充水分。另外，脱水时，不仅仅是水分的流失，体内用于维持水分平衡必要的 Na（钠）和 K（钾）等电解质也会大量流失。这时，为了有效补充水分和电解质，可以使用富含促吸收的糖分等均衡调配的市售补水口服液（ORS: Oral Rehydration Solution）。除此之外，请咨询主治医师如何处理脱水。

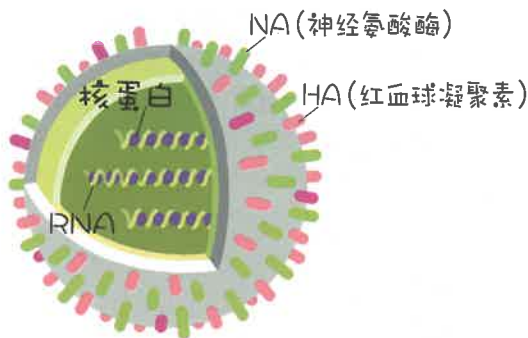
Q12 感染流感后， 何时可以上学或工作？

A12 流感是极易在学校和职场传染的高传染性疾病，需要特别防治。儿童的话，需要在发烧的第 2 天开始休假 5 天（从发烧当天算需 6 天），如果仍未退烧，应在退烧 2 天后，方可上学。不过，如果医生根据实际症状诊断后，确认不会传染，也可以去上学。托儿所、幼儿园的话需要多休息一天。大人的话，虽说病毒的排出期比儿童短 1~2 日，退烧后也应该在完全恢复后再工作。



Q13 流感病毒的分类方法中有H1N1等, 请问H和N的含义是什么?

A13 H表示HA:血凝素(红血球凝聚素)、N表示NA:病毒表面存在的神经氨酸酶。HA主要是在病毒吸附到细胞时作用,是疫苗的主要成分。另外,NA主要是在病毒脱离细胞时作用,也有防止该作用的抗病毒药物。特别是甲型流感共有16种HA和9种NA,据此可以分为不同亚型(H1N1……等)。



Q14 据说流感病毒会变异, 具体是怎样变异的?

A14 流感病毒突然变异时,病毒表面的HA(红血球凝聚素)部分的刺突形态会一点点逐年变化。这样的话,根据过去感染形成的流感抗体就无法完全覆盖流感病毒的HA的刺突,也就会再次感染流感。

人类甲型流感HA的种类分为H1到H3三种,NA分为N1到N2两种。甲型流感根据H和N的组合进行分类,乙型则只有H和N一种。另外,鸟类的流感病毒包括H1到H16和N1到N9的所有组合。近年,也有报告说人类感染这些病毒的例子。流感病毒的另一种变异方式是病毒基因的交替(重组)。

这种情况下,HA的刺突变化较大,其他基因也相应变化,多会引发流感大范围流行。2009年,北美发生的大范围流感疫情虽说是H1N1,但是由于和猪流感的病毒基因进行了交替,之前此种变异病毒从未在人类传播,造成多数人都没对应的抗体,最终形成了世界性的流感疫情(流感大流行)。据说流感大约每20~30年一次就会出现新型病毒,从而引起世界范围内的流感疫情。

Q15 请介绍一下禽流感与新型流感之间的关系。

A15 流感病毒最早很长一段时间都是在鸟类之间传染、流行,禽流感是流感的起点。禽流感变成新型流感是因为病毒在鸟类的体内发生了变异,形成了易在人类之间传染的病毒。另外,据说最近出现的新型流感与猪的关系很大。鸟类传染给猪,又在猪体内变异为人类易感型、最终形成在人类间流行的新型流感病毒。2009年,从猪身上变异而来的新型流感曾在世界范围内大流行(A/H1N1pdm09)。



Q16 如果发生流感疫情, 作为个人可以采取哪些防御措施?

A16 如同2009年发生的猪源流感疫情时一样,会有强化医疗体制、接种疫苗、防止疫情扩散等一系列方针出台,请务必遵守相关规定。此外,根据流行病毒毒性的强弱,相应的方案也会不同。作为个人,包括应对其他病毒传染病等时,应养成日常“勤洗手”和“勤漱口”、管理身体状态的习惯。另外,必要时应佩戴口罩,减少外出。





Copyright © 2008 by DENKA SEIKEN Co., Ltd.

No part of this publication may be reproduced or transmitted, in any form or by any means without the prior written permission of the publisher. Printed in Japan.

如擅自对本刊的一部分以及全部的内容进行抄袭、盗用、翻译、转载,无论以任何方法,都会造成对本刊的著作权和版权的侵犯,请注意。