



荣树图书策划工作室
RONGSHUTUSHUCHEHUAGONGZUOSHI

双手要勤洗 打喷嚏掩口鼻 居室常通风 无事少聚集
脏手勿触口 吐痰包纸里 感冒戴口罩 染疾要隔离

甲型 H1N1 流感

防控100问

JIAXING H1N1 LIUGAN
FANGKONG 100 WEN

编 著 王水龙



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

双手要勤洗 打喷嚏掩口鼻 居室常通风 无事少聚集
脏手勿触口 吐痰包纸里 感冒戴口罩 染疾要隔离

甲型 H1N1 流感 防控100问

编 著 王水龙



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

甲型 H1N1 流感防控 100 问 / 王水龙编著. — 北京: 人民军医出版社, 2009.5

ISBN 978-7-5091-2725-4

I. 甲… II. 王… III. 流行性感冒 — 传染病防治 — 问答
IV. R511.7-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 077739 号

策划编辑: 崔晓荣 文字编辑: 郁 静 责任审读: 刘 平
 杨越朝 王久红

出 版 人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通讯地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927288

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 三河市春园印刷有限公司

装订: 春园装订厂

开本: 787mm × 960mm 1/16

印张: 7 字数: 110 千字

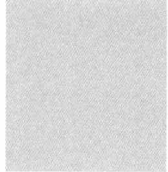
版、印次: 2009 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001 ~ 3000

定价: 15.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



内容提要

本书旨在正确的引导社会大众了解甲型 H1N1 流感防治的基本知识，增强大众的防范意识，消除恐惧心理，掌握预防措施。书中主要介绍了甲型 H1N1 流感病毒的致病性、传播特点、临床表现以及甲型 H1N1 流感与其他流感的区别、疫苗预防和个人预防措施等。本书内容简明实用、通俗易懂，是科学指导社会大众对积极预防甲型 H1N1 流感的普及读物。

前言

最近一个时期，在墨西哥和美国等40余个国家先后发生了甲型H1N1流感流行，世界卫生组织已宣布此次疫情为“具有国际影响的公共卫生紧急事态”。截至2009年5月19日我国已确诊4例甲型H1N1流感患者，目前疫情还有进一步扩大的可能，所以，对公众加强甲型H1N1流感防控的健康知识宣传，提高公众自我保护能力就成了当务之急。为此，我们编写了这本甲型H1N1流感防控100问，采用问答的形式，以宣传和普及甲型H1N1流感防治知识。

本书主要介绍了甲型H1N1流感的基本常识。什么是甲型H1N1流感，甲型H1N1流感病毒是怎样侵害人体的，此病又是如何在人群中传播的，它的临床表现与特点，甲型H1N1流感与一般流感有什么区别，有没有此病的预防疫苗、甲型H1N1流感的预防治疗、如何消除不必要的恐惧心理，如何积极采取个人预防措施：保持室内通风、做好个人卫生、坚持科学饮食和科学运动等，什么情况下戴口罩和口服板蓝根或吃中药，发热、咳嗽时如何处理，以及甲型H1N1流感科学有效的治疗方法，医务人员如何在工作岗位上防控此病等方面的内容。

本书内容实用，通俗易懂，图文并茂，是科学的指导公众对甲型H1N1流感进行自我防范的普及性读物。期望本书能正确地引导

大众了解甲型 H1N1 流感的基本知识，有病早发现、早报告、早治疗，为增强大众的防范意识，提高自我防范的能力发挥积极的作用。

编 者

2009-05-19

目 录

01-06 11-16 17-22 23-28 29-34 35-40 41-46 47-52 53-58 59-64 65-70 71-76 77-82 83-88 89-94 95-100 101-106 107-112 113-118 119-124 125-130 131-136 137-142 143-148 149-154 155-160 161-166 167-172 173-178 179-184 185-190 191-196 197-202 203-208 209-214 215-220 221-226 227-232 233-238 239-244 245-250 251-256 257-262 263-268 269-274 275-280 281-286 287-292 293-298 299-304 305-310 311-316 317-322 323-328 329-334 335-340 341-346 347-352 353-358 359-364 365-370 371-376 377-382 383-388 389-394 395-400 401-406 407-412 413-418 419-424 425-430 431-436 437-442 443-448 449-454 455-460 461-466 467-472 473-478 479-484 485-490 491-496 497-502 503-508 509-514 515-520 521-526 527-532 533-538 539-544 545-550 551-556 557-562 563-568 569-574 575-580 581-586 587-592 593-598 599-604 605-610 611-616 617-622 623-628 629-634 635-640 641-646 647-652 653-658 659-664 665-670 671-676 677-682 683-688 689-694 695-700 701-706 707-712 713-718 719-724 725-730 731-736 737-742 743-748 749-754 755-760 761-766 767-772 773-778 779-784 785-790 791-796 797-802 803-808 809-814 815-820 821-826 827-832 833-838 839-844 845-850 851-856 857-862 863-868 869-874 875-880 881-886 887-892 893-898 899-904 905-910 911-916 917-922 923-928 929-934 935-940 941-946 947-952 953-958 959-964 965-970 971-976 977-982 983-988 989-994 995-1000

1. 什么是甲型 H1N1 流感 /1
2. 甲型 H1N1 流感疑似病例是如何确定的 /1
3. 甲型 H1N1 流感临床症状、体征及预后 /2
4. 什么是感冒与流行感冒 /3
5. 流行性感冒是如何确诊的 /4
6. 甲型 H1N1 流感、禽流感 and SARS 有什么不同 /7
7. 你知道甲型流感 H1N1 疫情暴发历史吗 /9
8. 目前甲型 H1N1 流感大流行的风险有多大 /11
9. 世卫组织有可能将甲型 H1N1 流感疫情提升至最高级 /12
10. 甲型 H1N1 流感病毒会出现变种吗 /12
11. 为什么要对疑似或者确诊病例采取观察隔离措施 /13
12. 甲型 H1N1 流感的密切接触者判定标准 /14
13. 甲型 H1N1 流感密切接触者的医学观察实行属地管理吗 /15
14. 医院为什么要建甲型 H1N1 流感预检分诊制度 /15
15. 甲型 H1N1 流感一旦造成流行该怎么办 /16
16. 甲型 H1N1 流感死亡率高不高 /17
17. 食用猪肉会感染甲型 H1N1 流感病毒吗 /18
18. 甲型 H1N1 流感的传播途径是什么 /18
19. 哪些人容易被传染甲型 H1N1 流感 /19
20. 此次甲型 H1N1 流感病毒有什么特点 /19
21. 人们为何担心甲型 H1N1 流感流行 /19
22. 如何用良好的心理应对甲型 H1N1 流感 /20
23. 预防甲型 H1N1 流感正确洗手方法 /22
24. 出现发热、咳嗽、全身酸痛怎么办 /23

25. 发现周围有发热病人而隐瞒不报要承担法律责任吗 / 24
26. 如何区分急性肾炎与甲型 H1N1 流感 / 24
27. 如何区分流行性腮腺炎与甲型 H1N1 流感 / 25
28. 如何区分麻疹与甲型 H1N1 流感 / 27
29. 如何区分流行性乙型脑炎与甲型 H1N1 流感 / 28
30. 如何区分猩红热与甲型 H1N1 流感 / 29
31. 如何区分肺结核与甲型 H1N1 流感 / 30
32. 百日咳与甲型 H1N1 流感的相似症状有哪些 / 31
33. 如何区分鼻炎与甲型 H1N1 流感 / 32
34. 花粉过敏与甲型 H1N1 流感的哪些症状相似 / 33
35. 儿童川崎病勿与甲型 H1N1 流感相混淆 / 33
36. 治疗甲型 H1N1 流感后有无特效药 / 34
37. 中医中药能治疗流感吗 / 35
38. 针对已感染甲型 H1N1 流感的人中医如何治疗 / 36
39. 维生素 A 能抗发热、咳嗽吗 / 37
40. 大剂量维生素 C 能防治发热、咳嗽吗 / 38
41. 为什么说隔离本身就是一种治疗 / 39
42. 为什么说甲型 H1N1 流感患者逃避隔离违法 / 40
43. 甲型 H1N1 流感患者隔离的原则是什么 / 40
44. 医疗机构内甲型 H1N1 流感疑似患者病区应当符合哪些要求 / 43
45. 医疗机构内甲型 H1N1 流感确诊患者病区应当符合哪些要求 / 43
46. 在办公室如何预防甲型 H1N1 流感 / 44
47. 坐出租车的乘客是否会被传染甲型 H1N1 流感 / 45
48. 戴口罩能防甲型 H1N1 流感吗 / 45

- 49. 个人预防甲型 H1N1 流感的措施有哪些 /47
- 50. 如何保护家庭成员不被感染甲型 H1N1 流感 /48
- 51. 预防甲型 H1N1 流感生活起居要注意什么 /48
- 52. 预防甲型 H1N1 流感是否应该多喝水 /50
- 53. 预防甲型 H1N1 流感需要关注感冒指数吗 /51
- 54. 预防甲型 H1N1 流感需要关注穿衣指数吗 /51
- 55. 预防甲型 H1N1 流感为什么要注意脚部保暖 /52
- 56. 预防甲型 H1N1 流感如何使用紫外线消毒灯 /53
- 57. 预防甲型 H1N1 流感为什么要强调晒被褥 /53
- 58. 甲型 H1N1 流感病区怎样进行消毒处理 /54
- 59. 对病人的住所及公共场所应怎样消毒 /55
- 60. 如何对甲型 H1N1 流感患者使用物品消毒 /56
- 61. 如何进行转运救护车消毒和人员防护 /57
- 62. 选用消毒剂有哪些注意事项 /58
- 63. 如何处理甲型 H1N1 流感患者的排泄物、分泌物、呕吐物 /59
- 64. 流行季节外出旅行应注意什么 /59
- 65. 前往疫情发生地应如何做好个人防护 /60
- 66. 出入境人员如何预防感染甲型 H1N1 流感 /61
- 67. 有预防甲型 H1N1 流感的人用疫苗吗 /61
- 68. 中医认为预防甲型 H1N1 流感应该怎么做 /62
- 69. 用板蓝根预防甲型 H1N1 流感并不可取 /63
- 70. 吃人参能增强人的免疫力吗 /64
- 71. 吃西洋参能增强人的免疫力吗 /65
- 72. 中医预防甲型 H1N1 流感有效处方 /67
- 73. 儿童预防甲型 H1N1 流感中药处方 69
- 74. 预防甲型 H1N1 流感如何做到科学饮食 /69

75. 如何通过饮食增强免疫力 / 72
76. 婴幼儿预防甲型 H1N1 流感为什么要强调母乳喂养 / 80
77. 预防甲型 H1N1 流感在家如何给儿童测体温 / 81
78. 预防甲型 H1N1 流感如何知道婴幼儿是否患病 / 81
79. 孕妇如何预防甲型 H1N1 流感 / 82
80. 预防甲型 H1N1 流感洗鼻腔有作用 / 83
81. 搓足心能提升免疫力预防甲型 H1N1 流感 / 84
82. 预防甲型 H1N1 流感运动处方 / 84
83. 防控甲型 H1N1 流感的目标和原则是什么 / 86
84. 如何进行甲型 H1N1 流感疫情监测 / 87
85. 如何进行甲型 H1N1 流感应急主动监测 / 88
86. 如何进行甲型 H1N1 流感应急主动监测启动 / 89
87. 行政部门对甲型 H1N1 流感监测的范围确定及监测时限 / 87
88. 行政部门对甲型 H1N1 流感监测的内容和方法 / 90
89. 应对甲型 H1N1 流感如何报告疫情 / 90
90. 甲型 H1N1 流感是如何预警分级的 / 91
91. 如何进行甲型 H1N1 流感患者医疗救治 / 92
92. 如何进行甲型 H1N1 流感流行病学的调查与处理 / 93
93. 高暴露人群如何防护甲型 H1N1 流感 / 94
94. 如何强化卫生监督执法防控甲型 H1N1 流感 / 95
95. 为什么要广泛动员, 联防联控甲型 H1N1 流感 / 95
96. 行政部门用什么督查评估方法防控甲型 H1N1 流感 / 97
97. 防控甲型 H1N1 流感行政部门有什么奖惩措施 / 98
98. 在公共交通工具上发现可疑病人怎么办 / 98
99. 出入境人员要签《健康申明卡》以防控甲型 H1N1 流感 / 99
100. 甲型 H1N1 流感确诊病例的出院标准 / 99

1. 什么是甲型 H1N1 流感

甲型 H1N1 流感是一种新的甲型 H1N1 流感病毒引起的急性呼吸道传染病。这次在实验室已被证实的引发疫情的病毒是甲型 H1N1 流感病毒 A (H1N1) 亚型，是一种之前从未在人和猪身上出现过的新甲型 H1N1 流感病毒；甲型 H1N1 流感的疫情在国外多个社区暴发；发病人群多为青壮年，而不是季节性流感的易感人群——老年人和儿童。甲型 H1N1 流感的途径可能是通过接触被甲型 H1N1 流感病毒污染的环境，或通过感染甲型 H1N1 流感病毒的人发生密切接触。甲型 H1N1 流感的症状与普通季节性流感相似，包括发热、咳嗽、咽喉肿痛、身体酸痛、头痛、恶寒和疲劳等，有些病例还会出现腹泻和呕吐，重者会继发肺炎和呼吸衰竭，甚至死亡。世界卫生组织专家指出，甲型 H1N1 流感的症状与其他流感症状类似，如高热、咳嗽、乏力、厌食等。

2. 甲型 H1N1 流感疑似病例是如何确定的

根据卫生部日前发布的甲型 H1N1 流感诊疗方案，符合三种情况之一即可诊断





为“疑似病例”，包括发病前 7 天内与甲型 H1N1 流感疑似或确诊病例有密切接触（在无有效防护的条件下照顾患者，与患者共同居住、暴露于同一环境，或直接接触患者的呼吸道分泌物或体液），出现流感样临床表现；发病前 7 天内曾到过甲型 H1N1 流感流行的国家或地区，出现流感样临床表现；甲型 H1N1 流感病毒检测阳性，但进一步检测排除既往已存在的亚型。“确诊病例”指出现流感样临床表现，同时有实验室检测结果为证的，如甲型 H1N1 流感病毒核酸检测阳性，分离到甲型 H1N1 流感病毒等。

小贴士

2009 年 4 月 30 日我国已研究出甲型 H1N1 流感特异灵敏的快速诊断，当发现可疑病例的时候，即可用特异的诊断试剂确定或者排除。

3. 甲型 H1N1 流感临床症状、体征及预后

（1）临床症状：甲型 H1N1 流感后的早期症状与普通流感相似，包括发热、咳嗽、咽喉肿痛、身体酸痛、头痛、恶寒和疲劳等，有些还会出现腹泻或呕吐、肌肉痛或疲倦、眼睛发红等。部分患者病情可进展凶猛，突然高热、体温超过 39°C ，甚至继发严重肺炎、急性呼吸窘迫综合征、肺出血、胸腔积液、全血细胞减少、肾衰竭、

败血症、休克及 Reye 综合征、呼吸衰竭及多器官衰竭，导致死亡。

(2) 体征：肺部体征常不明显，部分患者可闻及湿啰音或有肺部实变体征等。

(3) 胸部影像学：合并肺炎时肺内可见片状影像。严重病例片状影像范围广泛。

(4) 预后：流感的预后与感染的病毒亚型有关，大多预后良好；而感染 H1N1 流感病毒者预后较差，病死率约为 6%。

4. 什么是感冒与流行性感

感冒是以鼻塞、流涕、喷嚏、咳嗽、头痛、恶寒、发热、全身不适等症状的一种常见外感病。本病一年四季皆可发生，但以冬、春两季最为多见，年龄、性别之间发病无明显差异。感冒分为普通感冒和流行性感，普通感冒和流行性感并非一回事。普通感冒是由鼻病毒、冠状病毒等多种病原体引起的急性上呼吸道感染，临床上主要有鼻塞、流涕、喷嚏、头痛、发热等表现。

流行性感简称“流感”，主要是由流感病毒所致的急性上呼吸道感染。流感病毒分为甲、乙、丙三型，其中甲型抗原极易发生变





异，因此流感大流行多由甲型病毒引起，乙型和丙型呈局部小流行或散发。流感常有明显的流行季节。以冬、春季节较多。主要是通过与人接触时经空气飞沫感染。流感多起病急，全身症状较重，高热、全身酸痛、眼结膜炎症状明显，但鼻咽部症状较轻。流感对人体的潜在危害要远远大于普通感冒，流感可引发身体多系统病变，包括中耳炎（耳道感染）、鼻窦炎、支气管感染、心肺疾病的恶化、充血性心力衰竭和哮喘等。

小贴士

流行性感冒自本世纪以来已有五次世界性大流行的记载，分别发生于1900、1918、1957、1968和1977年，其中以1918年的一次流行最为严重，死亡人数达2000万之多。我国从1953年至1976年已有12次中等或中等以上的流感流行，每次流行均由甲型流感病毒所引起。进入80年代以后流感的疫情以散发与小暴发为主，没有明显的流行发生。

5. 流行性感冒是如何确诊的

流感的传染性极强，稍不留神就有可能被传染。一旦患上流感，对工作、生活都将产生极大影响，如不及时治疗还容易引发严重的并发症，因此流感的早期诊断和治疗十分重要。由于流感的表现与普通感冒及上呼吸道感染十分相似，无十分明显的特征，所以，流

感最初发生的病例不易诊断，需要根据流行病学史、临床症状及病原学检验综合进行诊断。

流行病学史：由于流感常有暴发流行，即短时期内某地区有大量人群发病，所以分析流行病学史对诊断很有帮助。例如在流行季节，一个单位或地区同时出现大量上呼吸道感染病人，或在医院门、急诊就医的上呼吸道感染病人明显增加，就表明流感可能正在流行。

临床症状：流感患者在临床上多有鼻塞、流涕、喷嚏、咽痛、流泪、咳嗽等类似感冒和上呼吸道感染的症状，更典型的表现畏寒、高热、头痛、全身酸痛、乏力等全身中毒症状。多数患者症状持续 1 周，临床表现和严重程度有较大差异，可分为单纯型、肺炎型、中毒型和胃肠型。其中单纯型最为常见，即出现上述的流感一般症状；肺炎型多发于老年人、小儿、慢性心肺疾病及其他免疫功能低下的患者，病初与单纯型流感相似，1 ~ 2 天病情加重，有持续高热、咳嗽、血痰、胸痛、气促等症状；中毒型一般较为少见，表现为高热不退，并伴有脑炎或脑膜炎样表现，儿童可发生抽搐，少数患者会出现循环功能障碍、血压下降或休克；胃肠型患者除一般症状外，还表现为食欲缺乏、恶心、呕吐、腹胀、腹痛、腹泻等胃肠道症状。



小贴士

小儿是流感的易感人群，临床表现常因年龄不同而差异很大。年龄较大的儿童症状与成人相似，婴幼儿临床症状往往不典型，部分患儿突发高热伴全身中毒症状，轻微流涕，常伴有呕吐和腹泻等胃肠道症状；部分患儿表现为气管、支气管炎，严重者则出现气道梗阻症状。

实验室检查：除上述流行病史、临床表现外，实验室检查也可作为流感诊断的重要依据。特别是在流感流行初期或流行间歇期，由于流感的临床表现易与其他急性发热并伴有呼吸道炎症的疾病混淆，实验室诊断往往有助于确诊。

实验室诊断可以通过血常规检查及病原学诊断进行。如血常规检查表明患者外周血象表现为白细胞总数不高或减少，中性粒细胞减低而淋巴、单核细胞相对增加可以支持患者感染流感的诊断。但流感的确诊必须要有病原学诊断依据。在对病毒及其抗体的检测中出现下列任何一项结果就可以确诊病人感染了流感。①从患者鼻咽分泌物或口腔含漱液分离到流感病毒；②患者患病初期和恢复期血清中抗流感病毒抗体滴度比急性期高 4 倍或 4 倍以上；③在患者脱落的上皮细胞中查到流感病毒颗粒特异的蛋白成分或特异的核酸，或在采集标本经敏感细胞过夜增殖后查到流感病毒颗粒特异的蛋白、非结构蛋白或特异的核酸。

在流感诊断中，应注意将流感与其他呼吸道感染、急性传染

病前驱期等相区分。但在流感流行期间，根据流行病学史以及病人的症状确诊。如发热在 38°C 以上，并伴有呼吸道和全身症状，即可早期临床拟诊流感并采取治疗措施。虽然流感的确诊需要有实验室诊断的支持，但早期诊断对及时控制疾病进程、防治并发症很有意义，并且治疗越早效果越好。

6. 甲型 H1N1 流感、禽流感 and SARS 有什么不同

禽流感是禽流行性感冠的简称，它是一种由甲型流感病毒的一种亚型（也称禽流感病毒）引起的传染性疾病，被国际兽疫局定为甲类传染病，又称真性鸡瘟或欧洲鸡瘟。按病原体类型的不同，禽流感可分为高致病性、低致病性和非致病性禽流感三大类。非致病性禽流感不会引起明显症状，仅使染病的禽鸟体内产生病毒抗体。低致病性禽流感可使禽类出现轻度呼吸道症状，食量减少，产蛋量下降，出现零星死亡。高致病性禽流感最为严重，发病率和死亡率均高，感染的鸡群常常“全军覆没”。禽流感是一种急性传染病，也能感染人类，感染后的症状主要表现为高热、咳嗽、流涕、肌痛等，多数伴有严重的肺炎，严重者心、肾等多种脏器衰竭，导致死亡，病死率很高。此病可通过消化道、呼吸道、皮肤损伤和眼结膜等多种途径传播，人员和车辆往来是传播本病的重要因素。

传染性非典型肺炎全称为严重急性呼吸综合征（**severe acute respiratory syndromes**，简称 **SARS**），是一种因感染 **SARS** 相关