

甲型H1N1流感 与普通感冒



主编：侯三喜 程鹏远

中国疾控中心

首席科学家曾光教授指出

目前，人类正在和“甲流”作斗争。当全球甲型H1N1流感流行结束以后，人群获得了免疫性，很可能病毒变异又成为明年季节性流感的一部分。所以说人类和流感的斗争是长期的。



第四军医大学出版社

甲型 H1N1 流感 与 普通感冒

主 编 侯三喜 程鹏远
副主编 杨兴仁 苏建忠 魏敦宏
编 者 (按姓氏笔画排序)
汪 兵 刘建民 张进生
陈万平 罗 川 洪义刚



第四军医大学出版社·西安

图书在版编目(CIP)数据

甲型 H1N1 流感与普通感冒/侯三喜,程鹏远主编. —西安:第四军医大学出版社,2009. 12

ISBN 978 - 7 - 81086 - 740 - 5

I. 甲… II. ①侯… ②程… III. 流行性感冒 - 传染病防治 - 基本知识;感冒 - 防治 - 基本知识 IV. R511

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 219654 号

甲型 H1N1 流感与普通感冒

主 编 侯三喜 程鹏远

责任编辑 杨耀锦

出版发行 第四军医大学出版社

地 址 西安市长乐西路 17 号(邮编:710032)

电 话 029 - 84776765

传 真 029 - 84776764

网 址 <http://press.fmmu.sn.cn>

印 刷 西安迅捷印务有限责任公司

版 次 2009 年 12 月第 1 版 2009 年 12 月第 1 次印刷

开 本 889 × 1194 1/32

印 张 5

字 数 80 千字

书 号 ISBN 978 - 7 - 81086 - 740 - 5/R · 619

定 价 16.00 元

(版权所有 盗版必究)

甲型 H1N1 流感病毒就像一个“幽灵”，飘荡在世界的各个角落，威胁着我们人类的生命。但是从古至今，依靠科学技术和良好的卫生习惯加上我们各级 CDC 的辛勤努力，我们一定会战胜这个“幽灵”。

——编者

写在前面的话

前不久和几个朋友聚会，聊起当前正在流行的“甲流”时，大家都很感慨！为什么现在地球上“怪病”这么多，如艾滋病、疯牛病、手足口病、SARS、高致病性禽流感、甲型H1N1流感……是啊，人们有理由质问，当今我们生活的地球村究竟怎么了？为什么会这样？很值得人们研究和深思。但地球村有一点是共同的，那就是人口骤增（1900年地球人口由15亿到2000年达到了60亿，100年来人口增加了45亿）。资源过度开发、环境污染，特别是水污染严重、全球气候变暖，科学家认为这是近年来“怪”病增加的一个重要原因。

人类生活的自然环境是复杂的，人们对环境的许多规律还远远没有认识清楚。因此，许多行为看似合理其实并不合理，例如为了扩大种植面积毁林开荒、围湖造田、填海造地；为了粮食、蔬菜的增产大量使用化肥、农药和大面积推广单一性良种；为了追求时尚猎杀野生

动物；为了享受不惜消耗大量有限的资源和能源；为了经济利益将自然生态林地改为经济林；日常生活用具大都是塑料制品等。环境污染的历史告诉我们，环境污染和生态危机完全是人类自己不合理的生产和生活方式造成的。当今各类传染病与环境污染的关系愈来愈受到医学家们的高度重视。

从20世纪60年代以来，人类过度开发地球资源使全球气候变暖，湿地减少，人类侵占了动物、微生物生活的地盘，使得一些原来与人类隔绝的病毒密切与人类接触，导致了人类新的传染病流行。

微生物知识告诉我们，低等生物更容易发生变异。细菌和病毒的变异产生两种结果：一是抗药性，二是变新种。H1N1病毒就是一种新病毒，病毒是比细菌更低等的非细胞型微生物，体积非常小，只有在电子显微镜下才能看到，极易变异。病毒变异往往导致新的传染病增加。病毒变异主要是病毒基因的突变，基因突变主要是基因复制过程中发生错误而产生毒性特别强的毒株。

环境污染对于病毒基因的变异作用已为大量科学研究所证实。环境中能引起基因变异的物质有：放射线、杀虫剂、除草剂、抗生素、洗涤剂、含苯类的染料和涂料、塑料垃圾等。近50年来随着全球工业现代化的迅速发展，人工合成的化学物总数已经超过4万种，而且每

年有上千种新物质被合成。工业、农业和生产生活垃圾大量被排入大自然，进入了土地、空气和水中。目前，世界上一些国家的科学家们对受有机污染的饮用水进行致突变试验，发现许多地方饮用水呈现阳性结果。当环境中的致突变物通过食物或水进入病毒的宿主体内，就有可能引起病毒基因发生突变——产生新的病毒株。

当前，“甲流”在全球还在继续凶猛传播，我们对“甲流”的认识还很肤浅，科学家们对该病的研究在不斷深入，防治手段也在不斷提高。随着疫苗的应用和对该病毒药物研究的提高，相信在不久的将来人类一定会战胜甲型H1N1流感。

本书在编写过程中得到了第四军医大学唐都医院急诊中心曹义战主任的热情指导，空军工程大学导弹学院门诊部苏建忠主任、二炮工程学院门诊部杨兴仁主任、兰州军区联勤部28分部卫生处魏敦宏处长等同志参加了该书的编写和审校工作，在此表示衷心感谢！由于编写时间仓促，编者的水平有限以及对本病的认识还很肤浅，编写内容难免存在缺点，希望广大读者特别是医务工作者多提宝贵意见，以便今后改进和完善。

编者

2009年11月

第一章 漫谈甲型H1N1流感

什么是甲型H1N1流感	2
感染甲型H1N1流感有何症状	4
甲型H1N1流感病毒如何传播	5
甲型H1N1病毒的来龙去脉	7
“甲流”对人类极具危害性	9
甲型H1N1流感个人防护措施有哪些	11
甲型H1N1流感密切接触者的判定与医学观察	15
谈谈药物与病毒	18
严防“甲流”秋后算账	22
做好“甲流”在国内大暴发的准备	24
中国甲流“第二波”高峰已来临，传播元凶是飞沫	26
世卫组织支招：个人如何预防“甲流”	29
世卫组织关于六级疫情警戒的定义标准	31
普通公民如果发烧了该怎么办	32
“甲流”预防必须做到“三个三”	34
轻症“甲流”不会留后遗症	37
甲型流感的几个敏感问题	39
“甲流”的治疗原则	46

目录

Contents

防“甲流”认识上的六大误区	48
孕妇感染“甲流”后最好应尽早用药	51
高原地区“甲流”重症患者易出现并发症	52
“甲流”病毒的变异及耐药性问题	54
关于对甲型H1N1流感患者接触区的消毒问题	59
关于甲型H1N1流感疫苗的相关问题	63
接种“甲流”疫苗的注意事项	66
为什么有些人打了流感疫苗后还会患感冒	69
提高自身免疫抗“甲流”	71
能提高人体免疫力的水果和蔬菜	73

第二章 认识普通感冒

什么是普通感冒	78
我国古代什么时候开始有感冒与流感的记载	79
流行性感冒与普通感冒有什么不同	80
感冒发病的病因和诱因是什么	85
感冒为何会发热	86
中医认为感冒是一种什么样的疾病	87
古代流感大流行与著名中医名著《伤寒论》	88

别把过敏性鼻炎当感冒	89
普通感冒与流感在预防上的不同点	93
西医治疗感冒的单味药物有哪些	94
治疗感冒的复方药物有哪些	95
如何根据自身症状选择西药	97
感冒药“1+1”可能有危险	98
感冒期间如何服用退烧药	100
感冒是百病之源	101
老年人患感冒的症状表现与年轻人不同	106
糖尿病患者感冒后的注意事项	107
冠心病患者感冒后的注意事项	109
孕妇患感冒后的注意事项	111
预防伤风、流感小偏方	113
足部针灸治疗流行性感冒偏方	114
治疗感冒的粥疗方	115
如何增强体质预防感冒	119

第三章 禽流感与人禽流感

什么是禽流感	122
--------------	-----

目录

Contents

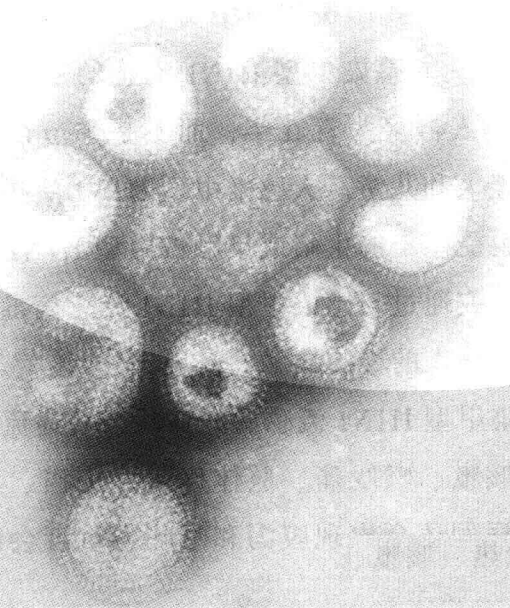
当前禽流感对人类健康的主要威胁是什么	123
禽流感的传播途径	124
什么是“人禽流感”	125
禽流感从禽传染到人的危险性和严重程度	126
人禽流感的传染源及传播途径分别是什么	127
首例人禽流感病人发生在哪里	128
近年来人感染禽流感的流行情况	129
预防禽流感传染的措施	130

附 录 甲型H1N1流感的诊疗方案（2009年第三版）	131
--	------------

第一章

漫谈 甲型H1N1流感

当前，甲流在全球迅猛传播。医学家们对该病的研究和认识在不断深入，防治手段也在不断提高。随着疫苗的应用和对此病毒药物研究的提升，在不久的时间人类一定会战胜甲流病毒。



什么是甲型 H1N1 流感

甲型 H1N1 流感是一种由 A 型（甲型）H1N1 流感病毒引起的猪呼吸系统疾病，该病毒可在猪群中造成流感暴发。但这次疫情不同，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型甲型 H1N1 流感病毒。该病毒集合了猪流感病毒、人流感病毒和禽流感病毒的部分基因片段；该病毒可以人传染人，攻击力很大，传染性很强。世界卫生组织宣布从 2009 年 4 月 30 日起，开始使用“A（H1N1）型流感”而非“猪流感”来指代当前疫情。我国按国内中文表达的惯例称为“甲型 H1N1 流感”。人感染甲型 H1N1 流感的疫情在多个国家暴发，发病人群多为青壮年，而不是季节性流感的易感人群——老人和儿童。人感染甲型 H1N1 流感的途径可能是通过接触受感染的生猪或接触被甲型 H1N1 流感病毒感染的环境，或通过与感染甲型 H1N1 流感病毒的人发生接触，特别是病人的飞沫接触而感染。

人感染甲型 H1N1 流感后的症状与普通流感相似，包括发热、咳嗽、喉咙痛、肢体疼痛、头痛、发冷和疲劳等，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。世界卫生组织专家也指出：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。

流感病毒的分类：

根据病毒核蛋白和基质蛋白的抗原性，流感病毒分为甲（A）、乙（B）、丙（C）三种类型。甲型流感病毒根据其表面血凝素（H）和神经氨酸酶（N）分成许多亚型，目前已发现的血凝素有16个亚型（H1~H16），神经氨酸酶有9个亚型（N1~N9）。乙型和丙型流感病毒无亚型区分。

由于甲型流感病毒基因经常发生突变，从而造成经常性的不同程度的季节性流行和大流行，20世纪发生的三次流感大流行亚型分别为H1N1、H2N2和H3N2。乙型流感病毒变异较小，可引起区域性流行；而丙型流感病毒较为稳定，一般造成散发或局部小范围的发生，不会造成流行。

感染甲型 H1N1 流感有何症状

本病的早期症状与季节性（普通）流感相似，包括发热、咳嗽、喉痛、身体疼痛、头痛、发冷和疲劳等，有些还会出现腹泻或呕吐、肌肉痛或疲倦、眼睛发红等。此次美国等国发现的病例主要表现为突然发热 39℃以上、咳嗽、肌肉痛和疲倦，其中一些患者还出现腹泻和呕吐；墨西哥发现病例还出现眼睛发红、头痛和流涕等症状。

要注意的是，部分患者的病情可能进展迅速，来势凶猛，如突然高热，体温超过 39℃，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，甚至可因呼吸衰竭及多器官损伤导致死亡。

通常情况下，流感病毒的新毒株出现时，都会出现高发病和高死亡现象。此次人感染甲型 H1N1 流感变异病毒后，对人类来说，也是一次新的挑战。就像 2003 年的 SARS 刚刚出现时是，病毒毒力较强，导致了高死亡现象，到 2004 年再度传播时，毒力已经有所下降，治疗和预防都取得了比较理想的效果。随着时间的延续，新病毒对人类的毒力会逐步下降，这是一般规律。此次人感染的甲型 H1N1 流感病毒，从现在资料上看，发病率和死亡率并不算很高。



⊕ 甲型 H1N1 流感病毒如何传播

这种病毒主要通过呼吸道飞沫传播，接触病猪或其污染的环境有可能感染。此次病毒在人与人之间传播的途径与流感类似，主要是通过感染者咳嗽或者打喷嚏等。目前已经证实，与已感染甲型 H1N1 流感的人直接接触可能使人感染甲型 H1N1 流感。此外，人可通过接触到被甲型 H1N1 流感病毒污染的物品后手又接触口鼻而感染；接触传染源的任何呼吸道分泌物和排泄物（粪便等）后都可能会引起感染。

易感人群：患者以青壮年为主

甲型 H1N1 流感实际是由一种新的流感病毒引起的，人们以前不可能感染这种病毒，身体里自然就不会有能够抵御这种病毒侵袭的抗体。正因为如此，对甲型 H1N1 流感而言，男女老少都是易感人群，都有可能感染甲型 H1N1 流感病毒而发病。流行病学家对墨西哥、美国等国家发现的甲型 H1N1 流感患者进行了调查，目前报道的患者以青壮年为主，但在老人和儿童中也有发病的。

潜伏期：估计 1~7 天

人感染甲型 H1N1 流感病毒后，并不会立即发病，而是会有一段“平静”的时期。其实在这段时间里，已经

侵入人体的甲型 H1N1 流感病毒一点也没有“安静”下来，它正在忙着在身体里的健康细胞中不断地复制和繁殖，产生更多的病毒。从病毒侵入机体后到出现症状的这段时间称为“潜伏期”。

人感染甲型 H1N1 流感病毒后，潜伏期尚不十分清楚，估计 1~7 天后可能发病更有可能是 1~4 天。因此和患者密切接触的人要医学观察 7 天为佳。

传染期：发病前 1 天到病后 7 天

我们知道，感染了甲型 H1N1 流感病毒的人在一段时间里可通过咳嗽、打喷嚏等方式向外界排出病毒，从而导致健康人被传染，这段时间我们称作“传染期”。

人感染甲型 H1N1 流感病毒后，病毒排毒时间尚未明确。目前推测感染甲型 H1N1 病毒后，从发病前一天到症状消失这段时间，体内可以排毒到外界。流感一般在发病后 7 天内症状消失。也就是说患者在发病前一天到病后 7 天内都具有传染性。患者发病时程超过 7 天的，在其临床症状消失之前，具有潜在的传染性。对儿童，尤其是幼儿，体内排毒传染的时间可能更长，因此，患者要隔离至少 7 天，与患者在发病前 1 天和发病后密切接触的人也要进行医学观察。