

从容应对

吴淑艳 陈珊珊 编著



从容应对 流感大流行

吴淑艳 陈珊珊 编著



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

从容应对流感大流行 / 吴淑艳, 陈珊珊编著. — 北京:
中国轻工业出版社, 2006.1

ISBN 7-5019-5214-0

I. 从... II. ①吴...②陈... III. 流行性感冒—
防治 IV. R511.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 150042 号

责任编辑: 伊双双 马 妍

责任终审: 李克力 封面设计: 刘 鹏 版式设计: 刘 鹏

插画绘制: 伊大伟 责任校对: 郎静瀛 责任监印: 胡 兵

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京国彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2006 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 787 × 1092 1/32 印张: 2.5

字 数: 30 千字

书 号: ISBN 7-5019-5214-0/TS · 3029 定价: 8.00 元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729

传真: 010-85111730

发行电话: 010-85119817 65128898

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

51392S2X101ZBW

序

应对禽流感、防范流感大流行是当前全世界普遍关注的热点问题。近来各国都在研究防控对策。概括地说这些对策主要有疫苗预防、服用达菲类药物和采取以隔离和增进健康为主的综合预防措施三种。

对于疫苗预防，一旦发生流感大流行，目前正在研制的疫苗是否完全对症，现在不能肯定。对于药物预防，我国对达菲类药物的生产能力还有限，其效果也尚存争议。只有综合预防才是目前最为可靠的措施，这需要有一本大众读物能教会人类在出现流感大流行时，如何做好隔离和个人防护，如何锻炼和增强体质。这本小书便因需而生。

本书简单、明了，介绍了流感、禽流感以及流感大流行的基本知识和规范措施，科学实用。相信会对广大群众预防流感、禽流感，做好流感大流行的防范工作有所帮助。

衷心祝贺本书的出版。

曾光

中国疾病预防控制中心

流行病学首席专家


2005.12.9

目 录

01

流感与普通感冒

什么是流感 2

流感病毒的特性 3

流感的传播 6

流感的症状 7

流感与普通感冒的区别 8

09

禽流感与人感染禽流感

什么是禽流感与高致病性禽流感 10

历史上的禽流感 11

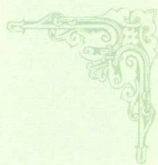
禽流感病毒的特性 13

禽流感的传播 15

禽类患禽流感后的表现 17

人感染H₅N₁型禽流感后的症状 19

人感染禽流感和流感的区别 20



21

流感大流行

- 什么是流感大流行 22
- 历史上的流感大流行 23
- 季节性流感与流感大流行 24
- 禽流感与流感大流行 25
- 流感大流行的发生条件 26
- 如何防备流感大流行 27
- 应对流感大流行的方法 28

29

预防为主 从我做起

- 增强防病能力 30
- 接种流感疫苗 33
- 讲卫生 除陋习 35
- 合理饮食 40
- 预防禽流感全攻略 42

55

● 流感暴发 从容应对

○ 流感大流行期间的日常生活 56

○ 出现感冒症状怎么办 60

○ 流感病人的家庭护理 63

67

● 食疗及防治验方

○ 预防性食疗方 68

○ 治疗感冒食疗方 70

○ 治疗流感中医药处方 72

The background features several faint, light-colored decorative elements: a large circle on the left, a small circle in the center, and a medium circle on the right, all connected by thin lines.

流感与普通感冒

- 什么是流感
- 流感病毒的特性
- 流感的传播
- 流感的症状
- 流感与普通感冒的区别

什么是流感

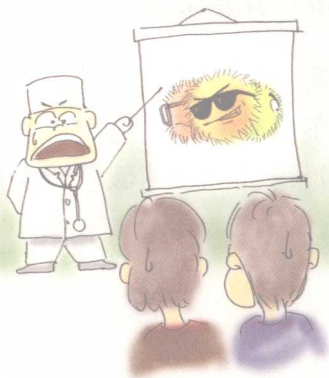
“流感”是流行性感冒的简称，它是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病，是一种传染性较强的病毒性疾病，冬春季为高发季节。



流感病毒的特性

流感病毒的分类

流感病毒共分甲、乙、丙三型。其中甲型既可感染人类，也可感染动物；乙型和丙型主要感染人类。甲型的抗原变异性最强，乙型次之，丙型基本稳定。甲型可以引起人类流感的世界性大流行，乙型可引起区域性流行，丙型则只引起散发。



流感病毒失活条件

怕热

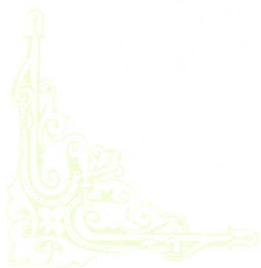
- 加热 56°C ，持续 30 分钟
- 加热 60°C ，持续 10 分钟

对紫外线敏感

- 在阳光直射下流感病毒 40 ~ 48 小时即可失去活性
- 紫外线直接照射病毒，可以迅速破坏其感染性

常用消毒剂

福尔马林、卤素化合物（漂白粉和碘剂）等都能迅速破坏流感病毒的传染性。



流感病毒的变异

流感病毒的变异性很强，其表面抗原会经常改变，这些改变有时较小，称为抗原漂移；有时较大，称为抗原转移。新旧流感病毒之间差异越大，人们对这种新病毒的免疫力就越低。一旦出现疫情，就比较容易扩散。



流感的传播

流感主要通过呼吸道飞沫传播，有时候也可通过接触表面沾有病毒的物品后再接触口鼻而感染。



流感的症状

流感是急性呼吸道传染病，症状包括发烧、头痛、周身肌肉酸痛、咳嗽、流鼻涕、咽喉疼痛。流感的潜伏期为数小时至4天，通常为1~3天。潜伏期病人也具有传染性。



流感与普通感冒的区别

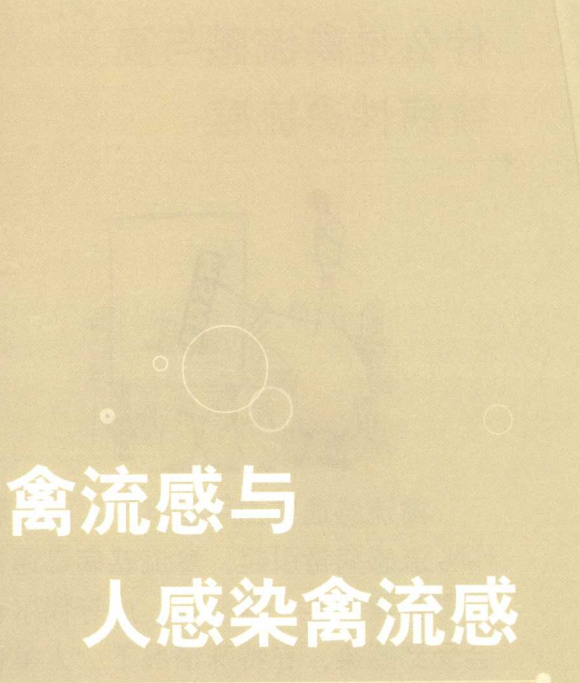
流感与普通感冒不同，主要区别在于：

- **病因不同** 流感是由甲、乙、丙三型流感病毒引起的急性呼吸道传染病。而引起普通感冒的病原体可有多种，如鼻病毒、腺病毒、细菌、支原体及其他病原体等。

- **临床症状不同** 普通感冒俗称伤风，一般有着凉史，起病较缓，主要症状为流涕、流眼泪等鼻炎症状，全身症状较轻，无热或仅有低热，一般 3~5 天痊愈。流感起病突然，患者畏寒、高热，体温可迅速升至 39~40℃，全身无力，腰背和四肢酸痛，打喷嚏、鼻塞、流鼻涕等。流感可引起肺炎、支气管炎、心肌炎、心包炎、肌炎等并发症。

- **危害程度不同** 流感可引起暴发流行甚至世界范围大流行，并引发大量并发症和死亡。普通感冒多为散发，从不引起暴发，也不会造成严重并发症和死亡。

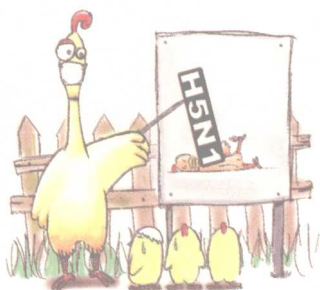
许多人搞不清楚流感与感冒的区别，以为注射了流感疫苗就可以预防各种感冒了，其实不然，流感疫苗并不能预防感冒。



禽流感与 人感染禽流感

- 什么是禽流感与高致病性禽流感
- 历史上的禽流感
- 禽流感病毒的特性
- 禽流感的传播
- 禽类患禽流感后的表现
- 人感染 H₅N₁ 型禽流感后的症状
- 人感染禽流感和流感的区别

什么是禽流感与高致病性禽流感



禽流感通常由甲型 H_5N_1 、 H_9N_2 和 H_7N_7 流感病毒引起。禽流感病毒通常只影响禽鸟类，猪、猫、虎等偶尔也会受到感染。在特殊情况下，人类也可被感染。

高致病性禽流感通常由 H_5N_1 和 H_7N_7 病毒株引起，它对人类的危害远远大于低致病性禽流感和无致病性禽流感。历史上最严重的禽流感流行都是由 H_5 和 H_7 亚型病毒引起的。但是一些刚开始是低致病性的病毒，在禽类中流行 6~10 个月，也有可能变异为高致病性毒株，进而对禽类造成更大的危害，并可能威胁到人。