

甲型H1N1流感

（人感染猪流感）

全民防范

本书编写组



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

甲型H1N1流感

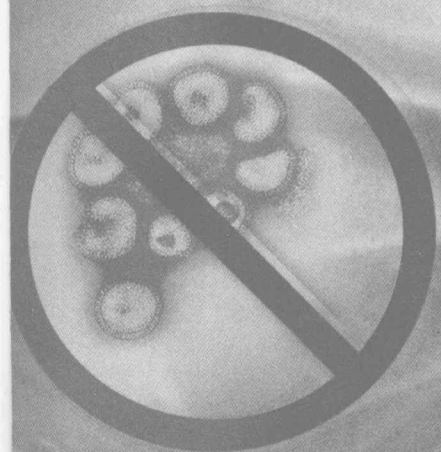
(人感染猪流感)



全民防范

本书编写组

 西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS



内容简介

本书是介绍人感染猪流感(甲型 H1N1 流感)的科普读物。内容包括:猪流感是什么,对人有哪些危害?人感染后有哪些表现,应该怎么办?如何防治等。全书突出自我防治、全民防范,运用多种方法综合增强人体抵抗力;重点介绍了如何应用现代医学、中医中药、中西医结合的办法防治猪流感,是不同于一般猪流感防治书的大众读物,旨在为广大的民众提供全面、实用的猪流感防治知识。

图书在版编目(CIP)数据

甲型 H1N1 流感(人感染猪流感)全民防范/《甲型 H1N1 流感(人感染猪流感)全民防范》编写组编. —西安:西安交通大学出版社,2009.5
ISBN 978-7-5605-3004-8

I. 甲… II. 甲… III. ①人病;流行性感-防治②人畜共患病:流行性感-防治 IV. S858.28 R511.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 064953 号

书 名	甲型 H1N1 流感(人感染猪流感)全民防范
编 者	本书编写组
策 划	王强虎
责任编辑	吴杰 李晶

出版发行 西安交通大学出版社
(西安市兴庆南路 10 号 邮政编码 710049)

网 址 <http://www.xjtupress.com>
电 话 (029)82668357 82667874(发行中心)
(029)82668315 82669096(总编办)

传 真 (029)82668280
印 刷 陕西江源印刷科技有限公司

开 本	727mm×960mm 1/16	印 张	7	字 数	46 千字
版次印次	2009 年 5 月第 1 版	2009 年 5 月第 1 次印刷			
书 号	ISBN 978-7-5605-3004-8/R·43				
定 价	16.80 元				

读者购书、书店添货、如发现印装质量问题,请与本社发行中心联系、调换。

订购热线:(029)82665248 (029)82665249

投稿热线:(029)82665546

读者信箱:jdyx66@126.com

版权所有 侵权必究

特别说明

世界卫生组织 2009 年 4 月 30 日宣布,从当日起,该组织不再使用“猪流感”一词指代当前疫情,而开始使用“A(H1N1)型流感”一词;我国卫生部将人感染猪流感改名为“甲型 H1N1 流感”。之所以如此是基于这种新型病毒是由猪流感病毒演变而来,但到目前为止这种病毒只是使人患病,还没有发现猪被感染的病例。另外,该病毒是一种混合体,集中了猪流感病毒、人流感病毒和禽流感病毒的特征,所以,目前对此次疫情称为“猪流感”是不准确的。但由于近一段时间“猪流感”一词已被公众接受,所以本书依然将“甲型 H1N1 流感”称为人感染猪流感(简称猪流感)。

前言



近日来,国际、国内社会对一些国家和地区流行的人感染猪流感非常关注,不少群众非常希望了解有关人感染猪流感的知识及正确和有效的自我防范方法。为了增强群众的防范意识、了解人感染猪流感的基本知识、掌握自我防范的方法,西安交通大学出版社医学编辑室编写了《甲型 H1N1 流感全民防范》一书。

本书系统地介绍了人感染猪流感的基本常识。其中包括:什么是猪流感,猪流感是怎样传播的,人感染猪流感的临床表现和治疗,流行期间如何防范猪流感,哪些疾病容易和猪流感混淆等,自我预防人感染猪流感的方法等。

本书具有权威性、科学性、实用性、可读性、通俗性。全书内容简明实用,文字简练通俗,语言生动活泼,图文并茂,是有效和科学地指导广大群众对人感染猪流感进行自我防范的科

普精品。本书旨在正确地引导群众了解人感染猪流感的基本知识,增强群众的防范意识,消除惧怕心理,掌握自我防范的方法。有可疑病情早发现、早报告、早治疗,避免有病乱投医乱服药。

由于作者水平有限,加之时间仓促,错误之处在所难免。

作 者

2009-05-01

于西安交通大学出版社



目 录

第一部分 猪流感是什么,对人有哪些危害

- 002 / 什么是感冒
- 002 / 什么是流行性感
- 003 / 什么是禽流感
- 004 / 什么是猪流感
- 005 / 何谓 SARS
- 006 / 猪流感、禽流感和 SARS 有什么异同
- 008 / 目前人感染猪流感大流行的风险如何
- 008 / 目前哪些国家发生了人感染猪流感疫情
- 009 / 一旦造成流行该怎么办
- 010 / 人感染猪流感死亡率高不高
- 010 / 食用猪肉能否感染猪流感
- 011 / 人感染猪流感的传播途径是什么
- 012 / 哪些人容易被传染
- 012 / 人们为何担心人感染猪流感病毒流行
- 014 / 此次人感染猪流感病毒有什么特点

第二部分 人感染后有哪些表现,怎么办

016 / 人感染后有哪些表现

016 / 如果有了感冒症状时应该怎么做

017 / 出现发热、咳嗽、全身酸痛怎么办

017 / 有感冒症状时应做的实验室检查

018 / 如何区分流行性腮腺炎与人感染猪流感

019 / 如何区分麻疹与人感染猪流感

021 / 如何区分流行性乙型脑炎与人感染猪流感

021 / 如何区分猩红热与人感染猪流感

022 / 如何区分肺结核与人感染猪流感

023 / 百日咳与人感染猪流感的相似症状有哪些

024 / 如何区分鼻炎与人感染猪流感

025 / 花粉过敏与人感染猪流感的哪些症状相似

026 / 儿童川崎病莫与人感染猪流感相混淆

第三部分 感染后如何治疗

- 028 / 人感染猪流感后有无特效药
- 029 / 针对已感染猪流感的人中医如何治疗
- 031 / 丙种球蛋白预防人感染猪流感该如何使用
- 032 / 转移因子能用来预防人感染猪流感吗
- 034 / 维生素 A 能抗发热、咳嗽吗
- 035 / 大剂量维生素 C 能防治发热、咳嗽吗
- 037 / 富含锌的食物可抗击发热、咳嗽
- 038 / 富含铁的食物能预防发热、咳嗽吗

第四部分 如何预防人感染猪流感

- 042 / 为什么说隔离本身就是一种治疗
- 042 / 在办公室如何预防人感染猪流感
- 043 / 坐出租车的乘客是否会被传染
- 044 / 戴口罩能防人感染猪流感吗
- 046 / 个人预防猪流感的措施有哪些

- 047 / 如何保护家庭不感染猪流感
- 048 / 预防猪流感起居有哪四大注意
- 050 / 预防猪流感是否应该多喝水
- 051 / 预防猪流感需要关注感冒指数
- 051 / 预防猪流感需要关注穿衣指数
- 052 / 预防猪流感为什么要注意脚部保暖
- 053 / 防猪流感如何使用紫外线消毒灯
- 054 / 防猪流感为什么要强调晒被褥
- 055 / 人感染猪流感病区怎样进行消毒处理
- 056 / 对病人的住所及公共场所应怎样消毒
- 057 / 流行季节外出旅行应注意什么
- 057 / 前往疫情发生地应如何做好个人防护
- 059 / 出入境人员如何预防感染猪流感
- 059 / 有预防猪流感的人用疫苗吗
- 060 / 防猪流感如何用补益药物增强免疫力
- 060 / 预防猪流感中医认为应该怎么做
- 061 / 中医预防猪流感有效处方
- 062 / 用板蓝根防猪流感并不可取
- 063 / 预防猪流感喝姜糖水、熏醋简便有效

- 064 / 吃人参能增强人的免疫力吗
- 066 / 吃西洋参能增强人的免疫力吗
- 067 / 预防猪流感如何做到科学饮食
- 069 / 如何通过饮食增强免疫力
- 070 / 婴幼儿防猪流感为什么要强调母乳喂养
- 072 / 孕妇如何预防猪流感
- 073 / 预防人感染猪流感洗鼻腔有作用
- 074 / 预防人感染猪流感滴鼻疗法有作用
- 074 / 人感染猪流感中医的鼻腔自疗与预防
- 075 / 擦抹疗法对人感染猪流感的防治作用
- 077 / 盐包按摩与人感染猪流感防治
- 078 / 刮痧预防人感染猪流感的招数
- 079 / 如何用中药浴足疗法预防人感染猪流感
- 080 / 如何用中药泡澡法预防人感染猪流感
- 081 / 如何揉搓迎香穴预防人感染猪流感
- 082 / 如何揉搓手掌鱼际预防人感染猪流感
- 083 / 指压大椎穴预防人感染猪流感的方法
- 084 / 如何指压合谷穴预防人感染猪流感
- 085 / 如何指压风池穴预防人感染猪流感
- 086 / 人中穴涂清凉油能预防人感染猪流感

- 
-
- 086 / 人感染猪流感的艾灸预防方法
 - 088 / 艾灸预防猪流感提升免疫力的穴位
 - 090 / 人感染猪流感的拔罐的用火方法
 - 092 / 脚底敷贴涌泉法预防人感染猪流感
 - 094 / 搓足心能提升免疫力防人感染猪流感
 - 094 / 熏醋法能预防人感染猪流感吗
 - 095 / 预防人感染猪流感运动处方
 - 099 / 日常预防人感染猪流感的小妙方

第一部分

猪流感是什么， 对人有哪些危害





甲型 H1N1 流感 全民防范



什么是感冒

感冒是指感受风邪,出现鼻塞、流涕、喷嚏、咳嗽、头痛、恶寒发烧、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冒,普通感冒和流行性感冒并非一回事。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,临床上主要有以下症状:鼻塞、流涕、喷嚏、头痛、发热等。



什么是流行性感冒

流行性感冒简称“流感”,主要是由流感病毒所致的急性上呼吸道传染病。流感病毒分为甲、乙、丙三型,其中甲型抗原极易发生变异,因此流感大流行均由甲型病毒引起,乙型和丙型呈局部小流行或散发。流行性感冒常有

明显的流行季节。以冬、春季节较多。主要是通过与病人接触时经空气飞沫感染。流行性感冒多起病急，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，等等。



什么是禽流感

禽流感是禽流行性感冒的简称，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



甲型 H1N1 流感 全民防范

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。



什么是猪流感

猪流感是一种由A型猪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。这次在实验室已被证实的引发疫情的病毒是猪流感病毒A(H1N1)亚型,是一种之前从未在人和猪身上出现过的新型猪流感病毒;人感染猪流感的疫情在多个社区暴发;发病人群多为青壮年,而不是季节性流感的易感人群——老人和儿童。人感染猪流感的途径可能是通过接触受感染的生猪或接



触被猪流感病毒感染的环境，或通过与感染猪流感病毒的人发生接触。

人感染猪流感后的症状与普通人流感相似，包括发热、咳嗽、喉咙痛、身体疼痛、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。世界卫生组织专家说，猪流感的症状与其他流感症状类似，如高热、咳嗽、乏力、厌食等。



何谓SARS

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相关冠状病毒而导致的以发热、干咳、胸闷为主要症状, 严重者出现快速进展的呼吸系统衰竭, 是一种新的呼吸道传染病, 极强的传染性与病情的快速进展是此病的主要特点。患者为重要的传染源, 主要是急性期患者, 此时患者呼吸道分泌物、血液里病毒含量十分高, 并有明显症状, 如打喷嚏等易播散病毒。SARS冠状病毒主要通过近距离飞沫传播、接触患者的分泌物及密切接触传播, 是一种新出现的病毒, 人群不具有免疫力, 普遍