

名 医 会 诊
系 列 丛 书

上海交通大学医学院附属瑞金医院感染病和呼吸病研究所
上海交通大学医学院附属瑞金医院呼吸科
推荐优秀科普读物

BEST DOCTORS' CONSULTATION

名 医 会 诊 感冒·禽流感·SARS

主编：邓伟吾 丛书主编 李广智

曾经，我们面临禽流感、SARS流行的巨大威胁；
未来，我们依然要面对急性呼吸道病毒感染的挑战。
本书深入解析感冒、禽流感、SARS等疾病性质，
提供具体的防范措施和治疗方法。



上海文化出版社

名医会诊

· 感 冒 ·

· 禽流感 ·

· SARS ·

上海文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

名医会诊感冒·禽流感·SARS/邓伟吾主编. - 上海:上海文化出版社,2007

(名医会诊系列丛书)

ISBN 978 - 7 - 80740 - 148 - 3

I. 名… II. 邓… III. ①感冒 - 诊疗②人畜共患病:流行性感冒 - 诊疗③重症呼吸综合症 - 防治 - 诊疗 IV. R5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 046289 号

责任编辑 赵志勤

装帧设计 汤 靖

书 名 名医会诊感冒·禽流感·SARS

出版发行 上海文化出版社

地 址 上海市绍兴路 74 号

电子信箱 csbcm@public1. sta. net. cn

网 址 www. slcm. com

邮政编码 200020

经 销 新华书店

印 刷 上海文艺大一印刷有限公司

开 本 650 × 958 1/16

印 张 11

字 数 127,000

版 次 2007 年 8 月第 1 版 2007 年 8 月第 1 次印刷

印 数 1 - 4,210 册

国际书号 ISBN 978 - 7 - 80740 - 148 - 3/R·78

定 价 18.00 元

告读者 如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系

T: 021 - 57780459



邓伟吾

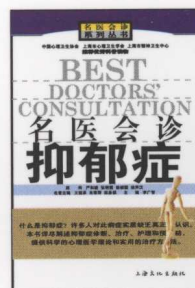
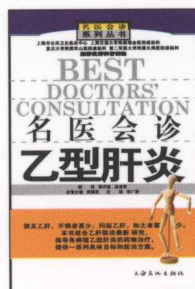
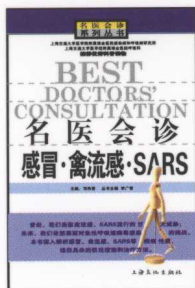
上海第二医科大学瑞金医院呼吸科
主任医师、终身教授、博士生导师



李广智

国家二级心理咨询师（兼评审员）
中国科普作家协会会员

名医会诊
系列丛书



编写人员

主 编

邓伟吾

副主编

万欢英 李 敏

编 委

邓伟吾 万欢英 高蓓莉 李 敏 戎霞君 周 敏

人类健康正面临多重挑战,第一次卫生革命尚未结束,第二次、第三次卫生革命提前到来。

三次鼠疫 引发第一次卫生革命

在人类种族繁衍和社会发展史上,曾经受到过鼠疫、霍乱、天花等传染病的困扰。人类曾经对此一筹莫展,几乎被迫坐以待毙。其中让人类饱受死亡恐惧的、被称为“黑死病”的鼠疫,在《圣经·旧约》中就有记载,说腓尼斯人在征服以色列人后,却被鼠疫所灭。据史料记载,全世界有过三次鼠疫大流行:首次大流行发生在公元 542 年,持续了五六十年。这次瘟疫起源于中东,经埃及南部塞得港沿陆海商路传至北非、欧洲,几乎殃及商路周边所有国家,约一亿人丧生。第二次是 1346 年开始,仅在两年内就传遍了整个欧洲。在随后的三百多年间,鼠疫在欧洲多次爆发,遍及欧亚大陆和非洲北海岸,导致 2500 多万人丧生。卜丘伽的《十日谈》写于 1349 ~ 1351 年间,时间背景正是欧洲鼠疫流行期间:“繁华的佛罗伦萨丧钟乱鸣,尸体纵横,十室九空,人心惶惶,到处呈现着触目惊心的恐怖景象,世界末日仿佛已经来临……”第三次鼠疫大流行爆发于 19 世纪末的 1894 年,到 20 世纪二三十年代达到最高峰,这次鼠疫波及亚洲、欧洲和非洲的六十多个国家,有

1500 万人被夺去生命。

面对鼠疫等烈性传染病的肆虐,人类掀起了第一次卫生革命浪潮。一些国家和地区纷纷制定国家卫生措施和环境卫生工程措施,研究有效的疫苗和生物制品,推行广泛的免疫接种计划,以及消毒、杀虫及灭鼠计划,取得了显著的成效。从 19 世纪末到 20 世纪 50 年代,仅仅半个世纪,人类就在地球上消灭和彻底控制了天花、麻风、鼠疫、霍乱等烈性传染病。

随着长期笼罩欧洲的一个传染病圈的消失,人类第一次卫生革命首先在发达国家取得辉煌战果,继而把胜利成果推向广大的第三世界。

第一次卫生革命并没有结束。迄今,鼠疫虽在北美、欧洲等卫生设施先进的地区已经绝迹,但在亚洲、非洲的一些地区,人鼠共患的疾病还时有出现。旧传染病死灰复燃,新传染病不断涌现。自 20 世纪 70 年代以来,结核、鼠疫、白喉、梅毒等古老的传染病死灰复燃。21 世纪以来,新传染病事件不断发生, SARS、登革热和登革出血热、口蹄疫、炭疽、疯牛病、西尼罗病毒、猴痘,以及艾滋病、禽流感等传染病在世界各地都有所发生,这已成为世界性的公共卫生问题。

“改变不良行为,提倡科学生活方式”——第二次卫生革命

第二次卫生革命始于 20 世纪中叶,主要是预防控制由慢性非传染性疾病、中毒、意外创伤和精神障碍对人类健康的危害。2005 年 11 月 17 日下午,“公共卫生分论坛”在北京饭店隆重开幕。来自世界 19 个国家和地区的公共卫生专家学者、卫生部门决策者出席了会议。中国各大医学院校公共卫生学院院长、疾病控制科研单位的一百多位代表参加了大会。世界卫生组织(WHO)慢病司司长罗伯特比格赫教授在“全球慢性非传染性疾病的现状”报告中介绍了世界范围内的慢性疾病情况:全球有约 3500 万人死于包括心脏病、中风、糖尿病、癌症、呼吸性疾病在内的慢性疾病。前卫生部副部长殷大奎教授在会上指出:“中国慢性病发展的趋势和危害首先表现在慢性疾病相关因素持续上升,增幅加快,发病年龄提前,农村增长幅度大于城市;其中脑血管疾病、心脏疾病和肿瘤最为明显。”慢性疾病对中国的致病和伤害率达到了 38%,其中心脑血管病、恶性肿瘤、糖尿病、慢性阻塞性肺疾病和骨关节疾病等严重威胁人民健康。

针对以上情况,WHO 提出的“合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡”的健康四大基石,对科学、文明、健康的生活方式进行了高度

概括。美国经过 30 年的努力,使心血管疾病的死亡率下降 50%,其主要是通过改善行为与生活方式而取得的。风起云涌的第二次卫生革命,使慢性非传染性疾病在发达国家和一些发展中国家得到了有效控制,取得了举世瞩目的可喜成绩。

“人人享有卫生保健”——第三次卫生革命

随着人类社会的不断进步,人们的健康意识越来越强,保健需求也越来越高,尤其是第二次卫生革命的成功,大大增强了人们的自我保健意识。1998 年 5 月,在日内瓦召开的第 51 届世界卫生大会上,审议通过了世界卫生组织(WHO)提出的“21 世纪人人享有卫生保健”的全球卫生战略,从而拉开了以“提高生活质量、促进人类健康长寿、实现人人享有卫生保健”为目标的第三次卫生革命的帷幕。

如果说第一次卫生革命的主要武器是疫苗和抗生素的话,那么第二次、第三次卫生革命的主要法宝是健康教育、健康促进和自我保健。

目前威胁人类健康的三大疾病有:生活方式病、心理障碍性疾病、性传播疾病。

生活方式病 即由不良的饮食习惯、体力活动过少、吸烟酗酒、情绪紧张等不健康的生活方式引起的疾病,如肥胖病、心脑血管病、癌

总序

TOTAL PREFACE

症、糖尿病、高血压等。这些“富贵病”正在成为我国百姓的健康杀手。2005年11月17日“公共卫生分论坛”上,殷大奎教授指出,影响我国居民生活质量的主要疾病中,糖尿病居首位;而青少年肥胖导致的糖尿病发病率正在明显上升。另一项调查结果显示,在我国,与贫困相关的食道癌、宫颈癌等疾病正在呈下降趋势,而与生活方式相关的肺癌、乳腺癌、大肠癌等疾病正在呈现上升趋势。

心理障碍性疾病 据 WHO 统计,目前全世界有心理疾病的患者达 15 亿,其中焦虑症 4 亿,抑郁症 3.4 亿,人格障碍 2.4 亿,其中得到治疗和控制的仅占 1%。我国目前每年自杀人数已达 28.7 万,精神病患者已达 1600 万。

2004 年 4 月 10 日由我国卫生部、民政部、公安部、中国残疾人联合会联合签发的《中国精神卫生工作规划(2002 ~ 2010 年)》指出,神经精神疾病在我国疾病总负担中排名首位,其增长的趋势还将继续。根据 WHO 推算,中国神经精神疾病负担到 2020 年将上升至疾病总负担的四分之一。精神卫生问题作为重要公共卫生问题和较为突出的社会问题已经成为我国和国际社会的共识。

性传播疾病 我国目前性病流行速度明显加快,流行区域也在不断扩大,淋病、梅毒、艾滋病呈现急剧上升趋势。我国公众对艾滋病的了解依然很不足,很多人依然不知道如何保护自己免受艾滋病侵害。

2006年3月1日实施的我国第一部防艾滋病法规《艾滋病防治条例》第十九条指出,广播、电视、报刊、互联网等新闻媒体应当开展艾滋病防治的公益宣传。

鉴于以上情况,上海文化出版社计划在“十一五”期间(2006~2010年)组织京津沪等地区全国著名的医药学专家联合编写《名医会诊疾病》系列丛书。该丛书从各种现代疾病的常识、症状、病因、诊断和鉴别诊断、治疗等方面切入,采用患者问、专家答的方式,将疾病防治知识、健康的理念传播给读者。

许多患者常常抱怨:挂一个大专家的号,加上排队等候,常常要耗费四五个小时,好不容易排到位,但由于看专家门诊的人实在太多,就诊时间常常只有三四分钟。他们多么想“多听指导少排队”。现在《名医会诊疾病》系列丛书让您的想法如愿以偿。一书在手,各路专家与您相伴,您百问,他百答,时时刻刻为您生命保驾,为您健康护航!

如果您对丛书有什么建议,希望增加哪些内容,哪些地方还需改进,或者您希望参加到作者的队伍中,欢迎随时与我联系:liguang0388@sina.com.cn。我们将认真考虑您的意见,并及时给予回复。

《名医会诊疾病》系列丛书主编 李广智

序 PREFACE

急性上呼吸道感染,也称伤风感冒,是每个人都有过的经历。但对待伤风感冒的态度人各不同,有的人不把它当回事,认为伤风感冒是小事,过几天就会自然恢复,有的人则焦虑不安,要求医生处方用抗生素。自从 2002 年传染性非典型肺炎(SARS)爆发流行,以及当前又面临高致病性禽流感的威胁,这些问题更引起大家的关注。究竟伤风感冒、流行性感、禽流感和 SARS 是什么性质的疾病,相互之间有何异同,如何防范和治疗。本书将详细介绍有关疾病的基本知识和自我保健常识。

急性上呼吸道感染的病原体以病毒为最常见,约占 70% ~ 80%,常见呼吸道病毒如流行性感、副流感病毒、呼吸道合胞病毒、腺病毒、鼻病毒等。虽然大多数病情较轻并有一定自限性,约一周可恢复正常,但亦有病情严重,可引起各种并发症,如病毒性心肌炎、脑炎、细菌性肺炎,甚至引起心肺功能衰竭。尤其年老体弱或婴幼儿,以及有慢性心肺基础疾病者。例如老年人患伤风感冒时,开始感到鼻塞流涕,轻度干咳,并未介意,经二三天后感到咽痛和胸部不适,咳嗽有痰,并且体温升高,如果得不到积极有效的治疗,进一步就会发生严重支气管炎,甚至肺炎,甚至威胁生命。在病毒感染期间抗生素治疗无效且无益,但并发细菌性感染后正确使用抗生素治疗至关重要,每个人需要学会判断自己的情况,把握就诊时机,以便得到合理治疗。

急性上呼吸道感染的症状表现有其共同性,如发热、咳嗽、咽痛等,但病原体则很不相同,最常见为病毒感染,其他尚包括细菌性感染和非典型病原体感染等。就以病毒性感染而言,流行性感病毒感染与其

他呼吸道病毒感染在病情发展和治疗方法方面有所不同。在流感流行期间对其识别并不困难,但是在非流行期间,仅凭症状往往很难与一般“伤风感冒”相区别。即使在非流感流行期间,流感的年发率亦达到10%~30%,可见在日常发生的伤风感冒中,可能混有流行性感患者。流行性感较一般的伤风感冒病情更重,并发症发生机会更多,传染性亦更强,在患病早期使用抗流感病毒药物(神经氨酸抑制剂)则有较好疗效,可以使症状迅速缓解,减少并发症发生率,并降低二代传染的发生率。因此对于病情较重的急性上呼吸道感染需要及时就医,而不应掉以轻心,盲目使用抗生素亦于事无补。

流行性感是一种传染性很强的急性呼吸道传染病,会发生范围不等的局部流行或大流行,蔓延迅速,波及面广。由于病毒的变异和人群免疫力的降低,流行病学资料显示,每隔10年左右会发生一次大流行。世界卫生组织一再警告近期将会发生流感大流行,尤其是近年发现禽流感病毒引起人类急性呼吸道传染病,而且死亡率甚高。禽流感病毒(禽流感)系由甲型禽流感病毒株引起的禽类烈性传染病,考虑到病毒基因变异和重组的可能性,我们正面临高致病性禽流感流行的巨大威胁,对此应有充分认识。正确认识,积极参与防范,实属必要。

上海交通大学医学院附属瑞金医院 邓伟吾

目 录CONTENTS

18 序

1 常 识 篇

1 认识呼吸道的结构和功能

4 什么是伤风感冒(普通感冒, Common Cold)

5 普通感冒就是急性上呼吸道感染吗

5 什么是流行性感冒(流感)

6 什么是人禽流感

7 什么是传染性非典型肺炎(SARS)

7 发热、咳嗽无须看医生吗(何种情况下要就医)

10 普通感冒篇

10 【病因】

10 普通感冒有传染性吗

10 普通感冒有季节性吗

11 什么情况下易患普通感冒

11 为什么老年人和儿童易患普通感冒

12 【症状】

12 普通感冒有哪些症状表现

- 12 急性咽炎和喉炎有哪些症状表现
- 13 什么是急性喉、气管、支气管炎
- 14 过敏性鼻炎是急性上呼吸道感染吗
- 14 老年感冒有什么特点
- 15 小儿感冒有什么特点
- 15 感冒后为什么会久咳不愈
- 16 感冒会引起哪些并发症
- 16 感冒会引起胎儿畸形吗
- 17 **【治疗】**
- 17 感冒的治疗原则
- 17 治疗感冒有特效药吗
- 18 怎样合理选用非处方药
- 20 抗生素治疗感冒是否必要
- 20 什么是合理的起居饮食方式
- 22 老年人感冒用药有哪些注意事项
- 23 老年人感冒的家庭护理要点
- 24 小儿感冒用药有哪些注意事项
- 25 孕妇感冒用药物治疗对胎儿是否安全
- 26 孕妇感冒如何合理安全用药
- 28 感冒后咳嗽持续不愈如何治疗

目 录CONTENTS

- 29 有哪些中成药可用于治疗感冒
- 30 产后感冒如何保护母婴安全
- 31 **【预防】**
- 31 预防感冒是否“小题大做”
- 32 感冒能否预防
- 32 预防感冒有哪些措施
- 33 经常感冒怎么办
- 34 冬春季节如何预防感冒
- 35 老年人如何预防反复发生感冒
- 36 儿童如何预防反复发生感冒

- 38 流行性感篇
- 38 **【病因】**
- 38 流行性感冒有传染性吗
- 40 流行性感冒通过什么途径传播
- 41 哪些人易患流行性感冒
- 43 流行性感冒有何流行特点
- 45 流行性感冒会产生哪些严重后果
- 47 **【症状】**
- 47 流行性感冒的潜伏期有多长