

认识流感 预防流感

避免人类感染禽流感



并非危言 警惕流感

林 菁 王建华 等编著

中国发展出版社

并非危言

警惕流感

林 菁	联合国TIPS中国国家分部主任
王建华	天津医科大学教授
李文泉	首都医科大学教授
卢祥之	中国中医研究院客座教授
张晋峰	中国中医研究院主任医师

编著

中国发展出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

并非危言 警惕流感 / 林菁, 王建华等编著. —北京: 中国发展出版社, 2005.12

ISBN 7-80087-868-6

I. 并… II. ①林… ②王… III. 流行性感—防治
IV. R511.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 128722 号

书 名: 并非危言 警惕流感

著作责任者: 林 菁 王建华等

出版发行: 中国发展出版社

(北京市西城区百万庄大街 16 号 8 层 100037)

标准书号: ISBN 7-80087-868-6 / Z · 148

经 销 者: 各地新华书店

印 刷 者: 北京市白帆印务有限公司

开 本: 787×1092mm 1/32

印 张: 5.25

字 数: 82 千字

版 次: 2005 年 12 月第 1 版

印 次: 2005 年 12 月第 1 次印刷

印 数: 1—8000 册

定 价: 10.00 元

咨询电话: (010) 68990692 68990622

购书热线: (010) 68990682 68990686

电子邮件: fazhan@drc.gov.cn

网 址: <http://www.develpress.com.cn/>

版权所有·翻印必究

本社图书若有缺页、倒页, 请向发行部调换

前 言

流行性感冒简称“流感”，流感并非俗称的“感冒”，它是一种极具危害，并可致命的疾病，这绝不是危言耸听。流感是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病，其发病率在传染病中占居首位。几乎每一个冬季都会有流感不同程度和范围地暴发流行。

鉴于近一时期国际、国内频频出现禽流感 and 偶发的人类感染禽流感，人类流感又处于一个高发的周期边缘，中国发展出版社组织国内相关院校和研究院、所的学者、教授编写并适时地推出这本防治流感的小册子，既警示公众对可能暴发的人类流感流行不要掉以轻心，又介绍了预防、治疗的知识，使防疫和防恐慌结合在一起，以提高全民的健康素质，促进社会和谐发展。

流感大暴发有可能给社会经济和人们生活带来巨大负面影响，这是人所共知的，尽管我们没有必

并非危言

本书是作者根据多年从事出版工作的经验，结合当前出版工作的实际情况，对出版工作的各个环节进行了系统的分析和总结。本书可作为出版专业人员的参考书，也可作为出版专业学生的教材。

要恐慌，因为现在的科技和医疗水平已远非以前流感暴发时期可比，但也不能因此掉以轻心，每个人都要随时对流感保持警惕，增强防范意识。

国际合作出版组织（IPS）中国北京攀登者国际出版咨询中心（IPAS）2005年10月开始组织编撰此书，同时，联合国经济及社会理事会（ECOSOC）及TIPS组织，已向朝鲜、韩国及日本推荐了此书，中国出版工作者协会副主席、全国科学技术出版工作委员会原主任、著名的资深出版家周谊先生，中国出版工作者协会国际合作出版促进会会长许力以先生等，对本书的编写给予了极大帮助和指导，值此出版之际，谨表诚挚谢忱。

编者

2005年10月28日

目 录

新的流感“风暴”正悄悄向我们逼近

一、世界卫生组织（WHO）的警告	2
1. WHO 称：禽流感可能致死数百万人	2
2. 全球逾 1/4 的人将可能患流感	4
3. WHO 警告：全球流感可能大暴发	5
4. 暖冬季节谨防流感	6
二、“不祥征兆”	7
1. 俄罗斯总防疫师称：俄禽流感疫情有扩散危险	7
2. 欧洲陷入禽流感恐慌，出现全面流行征兆	9
3. 日本埼玉县发现禽流感病毒，10 万只鸡将 被处理	10
三、世界上几次主要的流感大流行	10
四、从容应对	15

1. 中国卫生部：流感大流行应急预案出台·····	15
2. 多管齐下防流感·····	17
3. 钟南山认为：并非所有人都要注射疫苗·····	20
4. 中国研制成功高致病性禽流感疫苗·····	21

认 识 流 感

1. 流感的危害·····	24
2. 流感是怎样一种病·····	26
3. 流感的主要类型·····	28
4. 流感的病原学和流行病学·····	29
5. 流感并非普通感冒·····	34
6. 流感的特点·····	37
7. 流感传染力惊人·····	39
8. 流感引起的严重并发症·····	39
9. 天气变化与流感·····	40
10. 儿童往往是流感的第一受害者·····	40
11. 流感——未来最恐怖的生物武器·····	41
12. 流感给人类带来的冲击·····	43
13. 流感、普通感冒及禽流感·····	44
14. 勿把流感当成小病·····	55

15. 什么人容易患流感	56
--------------------	----

预 防 流 感

1. 流感的预防控制措施	61
2. 流感的防治策略	65
3. 流感最有效的预防方法是接种流感疫苗	68
4. 预防流感七大注意事项	69
5. 现代药物预防	70
6. 家庭预防流感小偏方	71
7. 醋烹蔬菜防流感	72
8. 食醋消毒防流感	73
9. 预防流感的忠告	74
10. 预防人类禽流感	79

流感疫苗面面观

1. 我国使用三种流感疫苗	84
2. 突发性流感流行新疫苗的研制	85
3. 流感免疫的重点人群	91
4. 流感疫苗的接种率和公众的健康意识有关	92
5. 哪些人不适合注射流感疫苗	93

6. 禁止接种流感疫苗的人群 94
7. 接种流感疫苗不会引起流感 94
8. 流感疫苗使用的过敏反应 94
9. 接种流感疫苗注意事项 96
10. 流感疫苗使用的禁忌症 96

流感的治疗

- 一、现代医学治疗 98
 1. 抗病毒药物的应用 99
 2. 对症治疗 102
 3. 抗菌药物 103
 4. 症状减轻莫停药 104
 5. 不能用阿司匹林治疗流感 104
 6. 不要随便服用退热药 105
 7. 必须卧床休息 106
- 二、中医治疗 106
 1. 中医分型 109
 2. 诊断 109
 3. 鉴别诊断 110
 4. 症候诊断 110

5. 治疗原则	110
6. 分症辨治	111
7. 针灸	113
8. 推拿	114
9. 注意事项	116
10. 调理	116
11. 孕妇患流感治疗的注意事项	116

流感流行时期的饮食禁忌

1. 家庭饮食疗法	120
2. 热柠乐煲姜	122
3. 流行性感冒的饮食原则	122
4. 流感期间饮食误区	123
5. 流感饮食宜忌	124

附 录

附录 1 中华人民共和国传染病防治法	126
附录 2 中国流行性感疫苗预防接种指导意见	154

BING FEI WEI YAN

JING TI LIU GAN

新的流感“风暴”

正悄悄向我们逼近



一、世界卫生组织（WHO）的警告

1. WHO 称：禽流感可能致死数百万人

世界卫生组织（WHO）认为，禽流感性感冒（以下简称禽流感）病毒发生变异已经不可避免，但很多国家仍然没有做好应对禽流感大暴发的准备。在这种情况下，如果禽流感病毒变异后在人与人之间进行传播，导致疫情失控，可能会“造成全球数百万人死亡”。

2005 年 10 月 13 日，WHO 总干事李钟郁再次发出警告： H_5N_1 型禽流感随时可能暴发，并给全球造成严重的经济和社会影响。他说：“就目前形势来说，禽流感暴发是迟早的事。这种病毒的暴发将带来比非典造成的影响严重得多的灾难性后果。”

WHO 警告说，禽流感病毒发生变异在人与人之间进行传播已只是时间问题。目前全球制药厂每年生产的禽流感疫苗的数量远不能对付疫情大暴发。WHO 已经开始储存抗禽流感病毒注射剂“达菲”。这种抗病毒药物是目前世界上唯一被证明可以治疗人感染禽流感病毒的药物。

WHO 总干事李钟郁再次警告，禽流感病毒迟早有一天会变种成可以人传人的病毒，严重威胁人类健康。专家担心，万一暴发全球禽流感瘟疫，会有 200 万~700 万人死亡。WHO 敦促各国制定应变计划，及早防范。

李钟郁在纽约出席联合国高峰会议时说：“现时世界各地发现的禽流感 H₅N₁ 病毒，不能在人与人之间传播。但有迹象显示，这种病毒会变种成人传人的病毒，只是时间问题。H₅N₁ 病毒可以由动物传染给人类，感染病毒的人有一半死亡。我希望这种病毒将来变成人传人的病毒之后，杀伤力不会那么大。”

在联合国高峰会上，其中一个重点讨论题目就是如何对付禽流感的威胁。

美国总统布什提出推行“国际伙伴”计划，防止暴发全球瘟疫。李钟郁指出，虽然禽流感迄今主要影响东南亚国家，但其他国家和地区并不能独善其身，因为病毒可以通过候鸟迅速扩散。

俄罗斯 2005 年夏季已发现禽流感踪迹，当局被逼屠宰数 10 万只禽鸟。由于候鸟迁徙的季节即将到来，其他欧洲国家也备受威胁。

李钟郁又敦促日本、法国、瑞士等已储存大量抗感冒药物的国家，协助制造足够的疫苗。

美国国际发展局局长纳齐奥斯就说，禽流感的威胁比艾滋病更厉害。他呼吁各国通力合作，当疫症暴发时不要隐瞒。

美国卫生部长莱维特访问东南亚多国时，与当地政府领袖会谈，为布什提出的“国际伙伴”计划争取支持。至今已有十多个国家，包括中国、马来西亚、新加坡和越南答应加入。

2. 全球逾 1/4 的人将可能患流感

日前，世界卫生组织全球流行性感冒（以下简称流感）项目组专家克劳斯·施特尔估计，世界各国都将暴发流感疫情。届时数百万人将因此丧生，超过 1/4 的世界人口将患病。对此，中华医学会呼吸分会主任委员、中国工程院院士钟南山、中华医学会传染病与寄生虫病学会主任委员翁心华两位专家表示，注射疫苗只是预防流感的一个办法，其作用还是有限的。而经常户外运动，真正提高免疫力才是有效的抗病方法。

3. WHO 警告：全球流感可能大暴发

WHO 首席传染病学专家克劳斯·斯托尔日前在泰国警告说，新一轮全球流感大暴发已经不是会不会发生的问题，而是何时发生的问题，现在就必须为此做好准备。这已是 2005 年下半年以来，负责协调全球流感计划的斯托尔第二次发出类似警告。

WHO 西太平洋地区主任尾身茂也表示：“我们相信我们目前距离流感大流行比最近任何一年都近。”他指出，如果国际社会不加大力度控制局势的发展，流感大暴发将极有可能发生。

WHO 专家之所以频频发出警告，在一定程度上基于流感所具有的周期性大规模暴发的规律。尾身茂称，历史资料显示，流感大流行有一定循环周期，每 20~30 年出现一次。他说：“依此推算，下一次流感大流行已经迟到了。”WHO 组织专家认为，H₃N₂ 型禽流感病毒从 2004 年末开始在亚洲肆虐，是流感大暴发迫近的一个信号。

钟南山院士认为，城市人口密集，对于呼吸系统疾病的控制也是不利的。比如：香港陶大花园的疫情就是通过空气传播的。因此，人口密集的大城市和居住地都可能成为流感的发生地，不利于人的

正常生活。中华医学会传染病与寄生虫病学会主任委员翁心华说，与传染性疾病的挑战除了病原体本身，即阻断传染源外，另一方面就是周围的环境，因为它是传播途径。

4. 暖冬季节谨防流感

现代医学研究表明，预防流感必须注意人们的工作生活环境，适宜的湿度和洁净的空气环境可以降低患流感的可能性。

日本名古屋大学健康环境医学系教授须藤千春的研究表明，空气湿度与流感有着密切联系。他认为，近30年来，地球气温在逐渐升高。与此同时，全球空气湿度却在下降，人类呼吸道疾病发病率比20年前提高了30%以上。他认为，现代人更多的时间工作和生活在办公室或家中，而流感的传播恰恰多在室内发生，于是，他对如何改善室内环境以减少流感的发生开展了研究。实验表明，生活在相对湿度4.5%~6.5%RH和洁净的空气环境中时，有利于人体自身免疫力的增强。在这样的湿度范围内，人体感觉最舒适，各种流感病毒和细菌的存活率会降低，因此，现代生活应该注意室内空气加湿。

二、“不祥征兆”

1. 俄罗斯总防疫师称：俄禽流感疫情有扩散危险

俄罗斯联邦消费者权益和公民平安保护监督局发布消息说，俄总防疫师奥尼先科向社会发布公开信警告说，2005 年秋天禽流感疫情有可能在俄境内扩大蔓延，并传播到与俄相邻的其他国家。

俄车里雅宾斯克州被证实出现禽流感疫情后，俄共有 6 个联邦实体发现疫情。检验结果表明，俄境内的禽流感病毒由迁徙的候鸟从东南亚国家携带入境。俄专家认为，这些候鸟在西伯利亚地区的湖面上会将病毒传染给其他候鸟。

奥尼先科说，这些候鸟在 2005 年秋天路过西西伯利亚飞往里海和黑海过冬时，会将疫情传播到西西伯利亚地区。因而俄罗斯的阿斯特拉罕州、罗斯托夫州、伏尔加格勒州、克拉斯诺达尔边疆区和斯塔夫罗波尔边疆区都面临着出现禽流感疫情的危险。

禽流感疫情除了会传播到俄南部地区外，还可能进一步蔓延到与俄边境相邻的阿塞拜疆、伊朗、