

# 痛才领悟：流感的防治

作者：杨鲁莹医生 华盛顿大学医学院  
陈雄鹰医生 阿拉巴马蒙哥马利市杰克逊医院

一场流感，再次提醒我们肉身之脆弱，医学之有限，人类之渺小。

这一端，即便是有药有床有血有仪器，医疗资源相对丰富的美国，也已有成千上万人死于流感。数字还在攀升，CDC最新数据提示，在美国流感远未结束，峰顶尚未到来。另一端，常识不常有，大环境未见巨变的迹象，医生荒似乎已经在路上。总有一天你会希望有朋友或家人是医生，尤其是严格规范培训出来的医生。这世界上没有“治未病”的神医，预防只能靠自己。这一期，我们看看有关流感的一些问题，尤其是如何预防。

## 1. 关于流感

流感是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病，潜伏期短、传染性强，传播速度快和多发于冬天（10月到3月）是其特点。

流感病毒主要分为甲、乙、丙、丁四个类型。季节性流感一般是指由甲型和乙型流感病毒引起的急性呼吸道传染病。流感大爆发一般由新变异的甲型流感病毒引起。甲型和乙型流感病毒属于RNA病毒。

RNA病毒有一个特点：遗传物质高频变异。高频变异有两种情况，一种是抗原漂移，指的是流感病毒在不断的复制过程中发生基因小的改变，抗原漂移会在2-5年引起小规模流感流行；另一种叫抗原转移，是流感病毒抗原产生质的改变，这种情况只发生于甲型流感病毒，这样对于大多数的人群而言，即使以前得过甲型流感的感染，也会随之失去免疫性。这种甲型流感病毒抗原转移发生的频率并不高，每隔10-15年左右可能发生一次。如果一旦发生，就有可能引起流感大规模的爆发流行。

甲型流感病毒就是通过抗原漂移和抗原转移在禽类如鸡、鸭、飞禽身上不断的进行变异；甲型流感病毒根据病毒表面两种不同蛋白质的构成又分为多个亚型（有18种血凝素H亚型，11种神经氨酸酶N亚型）。乙型流感病毒通过以上机制只产生抗原漂移，不按亚型分类，而是根据谱系和毒株来分类。丙型流感病毒比较稳定，只引起散发病例，而且引起的症状轻微。丁型流感病毒主要感染牛群，并不造成人的感染。

世界卫生组织的专家组每天都在密

切监测流感病毒的变异情况，以预测来年可能引起流感流行的毒株，并在流感高发季节来临前发布变异情况报道，指导疫苗的开发和生产。

人感染流感后，免疫力只能保持1年左右。对不同的毒株，人体缺乏交叉免疫，由于毒株每年变异很大，所以导致对流感疫苗的预测和研发，存在较大的风险和困难。

## 2. 感冒和流感的区别

普通感冒和轻型的流感，仅从临床表现上难以区别。普通感冒和较重流感的主要区别：

### 普通感冒

主要是散发、起病相对缓慢，上呼吸道症状比如鼻塞、流鼻涕、打喷嚏、咽痛等症状很明显，全身的症状较轻，它的病原体主要是鼻病毒、腺病毒、呼吸道合胞病毒、埃可病毒和柯萨奇病毒等等，这个可以通过病原学检查筛查出来。但是因为普通感冒症状相对较轻，自愈性高，而且缺乏对应的治疗药物，所以临床上多以对症治疗为主。

### 典型的流感

起病比较急，潜伏期较短（一般为1-4天，平均2天），有高热和畏寒症状，持续2-3天。全身肌肉酸痛、头痛等全身症状严重，而呼吸道的症状比如咳嗽、咽痛、鼻塞等相对较轻。需要指出的是，33%左右被流感病毒感染的病人并没有任何临床症状。

以上就是普通感冒和流感在临床表现上的一些区别。但是早期的普通感冒和流感并不是那么容易从症状上加以鉴别的。辨别是感冒还是流感可以通过采集鼻咽部的分泌物做流感病原学的检查，以确定是流感病毒还是普通病毒，因为大部分的流感是可以检查筛查出来的，这样就比较容易与普通感冒做鉴别。但有时候病原学的检查也不是绝对准确，不是说每个流感病人都能把病原检查出来。

## 3. 流感的特点

流感的特点就是起病急和潜伏期短，很多人会在很短的、比较集中的时间内出现同样的流感症状。

单纯流感病人的主要临床表现是症状比较急重，明显的寒颤、高热（39°以上）、乏力、头晕、头痛、全身酸痛等



全身症状；而咳嗽、流鼻涕、鼻塞、咽痛等呼吸道症状比较轻，少数会有恶心、呕吐、腹痛、腹泻、眼睛充血、咽喉部充血等症状。

少部分流感病人以呼吸、循环衰竭为主要表现，多见于老弱病残等高危患者。他们在流感的基础上可能合并细菌或其它病原微生物感染。肺炎是最重要的流感并发症。可以是病毒性肺炎，也可以是细菌性肺炎或者两者都发生，因此预后可能恶劣；也有的流感患者以意识障碍、谵妄、惊厥等中枢神经系统损害为特征，并可能并发脑病、脑炎、横贯性脊髓炎、无菌性脑膜炎和格林-巴利综合症；还有的流感患者主要表现为恶心、呕吐、腹痛和腹泻等症状；也有的流感患者表现为血压减低、休克、微循环功能障碍，比如并发横纹肌溶解症、心肌炎、心包炎以及毒性休克综合症等。当流感造成了患者身体重要器官不可逆转的并发症时，将有可能导致患者死亡。

## 4. 流感传播途径 空气飞沫传播

流感病人的呼吸道分泌物中含有大量的流感病毒。流感的传播途径主要是通过咳嗽、打喷嚏、谈话等方式把带有病毒的小颗粒飞沫散发到空气中进行传播，比如说一个流感病人在离你较近的距离咳嗽、打喷嚏的话，他就很可能把流感病毒传染给你。病毒一般在正常免疫者体内存留5天，但是在儿童、老人、慢性疾病患者以及免疫缺陷病人体内内存留的时间可能长达10天或者更长时间。

### 直接接触传播

流感病毒也可以通过直接接触病人或者接触病毒污染过的物品进行传播，比如说接触过流感患者用过的物品，如患者用过的键盘、鼠标等物品等，都会有被传染的危险。

(下接第B7版 →)