



# 流感高峰期

# 嚴防流感

## 個案研究

聰仔今年14歲，是學校足球隊的主將。上星期下著傾盆大雨，但他仍堅持上球場比賽。比賽後聰仔身體開始不適，出現發高燒、寒顫、頭痛、肌肉痠痛和疲累。其後他更有乾咳、喉嚨痛、鼻塞和流鼻水等現象。聰仔於是到就近醫務所檢查，醫生證實他患了流感。

## 甚麼是流感？

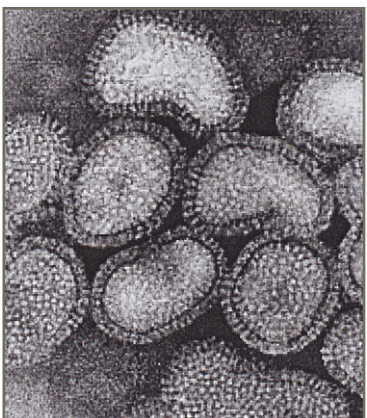
流感是香港常見的疾病，但市民對流感的認識又有幾多呢？流感其實是一種嚴重的呼吸道病毒。它主要是經飛沫或直接接觸患者的噴沫而傳播，另外還可能經空氣傳染。在香港每年有兩個流感高峰期，第一個在2月至4月，而另一個則在7月和8月期間發生。

流感可分為三類：流感A型及B型主要引致流行病，C型則為引致較溫和的呼吸道疾病。由於流感A型病毒較易及較快發生大變異，因此可導致全世界大規模流行；而B型流感亦有可能局部流行；由於流感C型未見有變異情況出現，故不會大規模爆發。

其中我們更可以把病毒的結構分類，H與N均是病毒細胞表面抗原，H是血細胞凝集素，即Haemagglutinin。N是神經氨酸酶，即Neuraminidase。在香港H1N1與H3N2型是最常見的流感品種。流感通常是透過人傳人方法傳播。流感病毒離開人體後最多可生存一天。年中有不少人染上流感，而且亦有長者因流感而死亡。

## 感染病毒令抵抗力下降

流行性感冒的潛伏期為1-3天，其後患者會出現症狀如發燒、頭痛、乾咳、鼻塞、流鼻水、打噴嚏、喉嚨痛、喉嚨痕癢、食慾不振、肌肉痠痛、身體疲倦等。當我們的身體被病毒入侵時，抵抗能力便大大減低，尤其是長者及慢性病患者，便有較大機會引起嚴重的併發症，如支氣管炎、肺炎等，嚴重者可引致死亡。



在顯微鏡下的流感病毒。

現時已有抗流感藥物有效地減輕流感的嚴重性及縮短患病的時期，並有效對付流感病症。可是這些藥物頗為昂貴而且有潛在的副作用。因此最好由合格的醫生處方病人才可服用。

## 兒童老人應注射預防疫苗

另外，醫學界每年均提議注射疫苗以預防受新品種流感病毒所感染，尤其是要時常到診所覆診或有長期病患的成人及兒童(6個月以上)或醫護人員。其他建議注射疫苗的組別包括50歲或以上的人士以及流感高峰期已屆第二或第三期的懷孕婦女。

就一般成年人而言，通常每年注射一次疫苗已足夠。當然亦要視乎病人的年齡、健康狀況等來決定。流感疫苗對健康人士大概有七至九成的預防功效。成人於注射疫苗後兩星期便出現抗體。市民須留意，流感疫苗不適用於對雞蛋有過敏症的病人及正在發燒的病人。

一般健康良好的市民，在患病後一個星期便可逐漸復元。故此在發病時多加注意護理便可。如多飲水、多吃有營養的食物，而且要有充足的休息和睡眠。病患者更需注意個人衛生，在處理噴沫或打噴嚏後，必須用肥皂清洗雙手。咳嗽時要用紙巾掩蓋口鼻，外出時應戴上口罩。

除了注射疫苗外，預防流行性感冒的最好方法是增強個人免疫力，例如有均衡的飲食及適量的運動、充足的休息和保持心境開朗。我們還要避免吸煙和吸入二手煙。在流感發病高峰期，要注意保持室內空氣流通，以及盡量避免前往擠迫或空氣不流通的公眾場所，如酒樓、卡拉OK等。

## 禽流感是甚麼？

禽流感(H5N1)屬甲型流感，主要影響禽鳥，但亦曾發生人類受感染個案。禽流感主要經由接觸禽鳥及其排泄物感染。禽流感病毒的大自然宿主是水禽，例如鵝、鴨及雞等家禽都是經水禽而感染禽流感病毒。

禽流感病毒起初是由禽鳥之間互相傳染的，但於1997年開始發現病毒可由禽鳥直接傳人。若果病毒基因出現突變，有可能出



在流感發病高峰期，要盡量避免前往擠迫或空氣不流通的公眾場所，一旦出現流感病徵，更應戴上口罩，以防傳染他人。

(資料圖片)

現人傳人的機會。禽流感病毒可於鳥糞(溫度低於攝氏4度或以下)生存最少35日，而在雞舍則可生存最長5個星期。

一般來說，禽流感病毒在環境中較容易於寒冷的天氣生存。可是，不同種類的野生鳥類可能在不同的季節出現不同的禽流感病毒高峰期，但在飼養禽鳥的環境中，如氣溫有急劇轉變或同時有其他傳染病出現，都會影響禽鳥的抵抗力而容易爆發疫潮。

感染禽流感的初期徵狀與普通流感差不多，包括發燒、全身肌肉疼痛、喉嚨痛和咳嗽等，較嚴重的會導致肺炎、呼吸衰竭、多種器官衰竭，甚至死亡。

## 吃雞蛋是否安全？

蛋殼是可以受到雞的排泄物所污染，蛋白及蛋黃亦有可能帶有禽流感病毒。以往曾發現雞蛋帶有禽流感病毒的例子，但並未發生過因進食雞蛋而受感染的個案。市民購買雞蛋後，應先清洗蛋殼及將雞蛋徹底煮熟才可進食。現時只有替家禽注射的禽流感疫苗，但仍未有適用於人類的疫苗。因此預防禽流感必須做足個人衛生措施，避免接觸禽鳥。如發現有流感徵狀，包括發燒、咳嗽和流鼻水等，應盡早求醫。

## 流感小檔案

年份	流感病毒	影響
1918-1920年	西班牙流感 甲型流感(H1N1)	廣泛波及世界各國，在短短數年內出現3次流感高峰期，共有40%人病發。最後造成2,000萬至4,000萬人死亡。
1957年	甲型流感(H2N2)	各年齡組別均易受感染，影響範圍很大，而且死亡率高。全球導致約100萬人死亡。
1968年	香港流感 甲型流感(H3N2)	H3N2病毒在全球多個地區肆虐。
1997年	禽流感(H5N1)	在香港首次人類身上發現與甲型禽流感相關的病毒，全年共18宗病例。患者病情嚴重，其中6人死亡。同時，香港飼養或進口的活雞中出現H5N1病毒爆發流行。
1999年4月	甲型流感H9N2	此病毒與1997年禽流感H5N1內部基因相似，但並未有大規模爆發。患病兒童症狀輕微，並痊愈出院。
2003年	禽流感(H5N1)	導致2人死亡。
2004年	禽流感(H5N1)	亞洲各地自2003年12月開始爆發禽流感，受影響國家包括南韓、日本、越南、泰國及中國等。直至現時為止，最少有23個證實由禽鳥傳人的感染個案，其中18人死亡。