

流感爆發專家教授如何自保

駐休士頓臺北經濟文化辦事處文化組

美國疾控中心 CDC 的資料顯示，目前新型流感病毒在美國 46 州活躍蔓延，美國已有數百萬人感染，病亡數已超過 1000 人。美國教育部上週五的資料顯示，美國 19 州共 350 所學校因新型流感蔓延而停課。

2009 年甲型流感，也被稱作豬流感，2009 年 4 月在美國發現。同季節性流感一樣，可以在人與人之間傳播。2009 年 6 月，世界衛生組織宣佈這種流感病毒已在全球流行。10 月中旬，美國總統奧巴馬宣佈美國進入流感傳染緊急狀態。

常洗手、吃熟食、保持清潔

新型流感病毒可以通過接觸傳播。研究表明，流感病毒可以在被污染的表面存活 2 到 8 小時而具有感染性。流感病毒被加熱到 75 到 100 度就可以被滅活。一些殺菌劑如氯氣，過氧化氫，洗滌劑如肥皂，含碘的殺菌劑和酒精都可以有效的殺死病毒。

美國華盛頓 DC 的病毒專家介紹說，為了防止病毒傳播，要把感染了流感病毒病人使用過的紙巾及時丟入垃圾筒。如果接觸了病人用過的物品，要及時洗手。在家裏，建議保持物體表面的清潔，如床頭桌、飯桌、浴室水池台、廚房灶台等。

如果接觸了公共場所的物體表面，如電梯扶手、電梯按鈕等，也最好及時洗手。

不要和病人混用餐具、洗漱用品、毛巾等。病人用過的這些用品需要徹底清洗後再使用。

孕婦需要特別小心

公共衛生專家還建議，當你咳嗽或打噴嚏時用紙巾蓋住口鼻，並將用過的紙巾扔進垃圾箱。經常用肥皂洗手，尤其是咳嗽或者打噴嚏後。酒精擦手液同樣有效。避免揉眼睛、鼻子、嘴，病毒通過這些途徑傳播。而且，應該避免近距離和病人接觸，在出現症狀之後最

少在家裏隔離 7 天，或者直到你的症狀消失 24 小時之後才上班或上學，這是為了避免傳染他人，以防止病毒擴散。

美國 H1N1 疫苗 (Photo by Scott Olson/Getty Images)

如果家裏有人感染流感但本人沒有感染還是可以去上班，但需要更加注意經常洗手，當咳嗽或打噴嚏時用紙巾蓋住口鼻。

由於流感對胎兒生長有很大影響，因此專家建議懷孕婦女，尤其是懷孕前五個月期間，儘量避免到人多場合。在發現流感初期癥狀之後，應該立即就醫或尋求醫生的幫助和建議。

H1N1 流感疫苗及安全性

目前在美國生產出來的疫苗還是不能滿足需求。7 月份，美國政府預期可在 10 月中旬生產出 8 千萬到 1 億 2 千萬劑量的疫苗，結果現在只有 1 千 6 百 50 萬到位。

不少人對 2009 年開始流行的 H1N1 流感疫苗的安全性存在一些顧慮。有些專家認為，流感疫苗中含有一種防腐劑 (thimerosal)，這種防腐劑中含有汞，可能會造成小兒自閉症。孕婦注射疫苗，防腐劑中的汞可能會穿過胎盤。美國疫病控制中心的 Anne Schuchat 博士說疫苗是安全的，並沒有防腐劑。

最近報道瑞典有 4 例注射了 H1N1 疫苗後死亡的病例，都是老人和患有其他疫病的病人，現在還很難說死亡原因和流感疫苗直接相關，但這 4 例死亡案例都是在注射疫苗後幾天之內發生的。

H1N1 流感病毒的特徵

早先的研究發現，2009 H1N1 病毒的很多基因同北美豬流感病毒很類似，所以稱這種新型的流感病毒為豬流感病毒。但後來的研究發現，這個病毒同北美豬流感病毒非常不同。它的兩個基因片段來自於歐洲和亞洲的豬流感病毒，還包括禽流感病毒和人流感病毒的基因片段，所以稱之為四重基因重組病毒 (quadruple reassortant virus)。

流感病毒有甲、乙、丙三種。根據病毒表面的兩種蛋白（H 蛋白和 N 蛋白）的不同，H 蛋白有 16 種亞型，N 蛋白有 9 種亞型，甲型 流感病毒又分成多種亞型。能夠感染人體的主要是 H1, H2, H3 三種亞型。禽流感 H5N1 是在鳥類當中傳播的致命性很強的一種病毒，會造成大規模禽類的死亡。變異後的 H5N1 可以從禽類傳播給人，還沒有發現人傳染人的 案例。但它很有可能發生基因突變而能夠在人與人之間傳播。從 H5 蛋白的氨基酸序列分析發現，一個氨基酸突變和另一個氨基酸刪除而導致了 H5N1 病毒可以 從禽傳播給人。

流感病毒在很多動物身上都被發現，包括鴨、雞、豬、鯨、馬和海豹。禽流感病毒通常不能直接感染人，但豬可以感染禽和人流感病毒。感染流感病毒的豬同人的症狀相似，咳嗽、發燒、流鼻涕。如果豬同時感染了來自不同動物和人流感病毒，那麼這些病毒就有可能在豬體內進行混合雜交而產生 新型病毒。一般來說，很少有人對這種新型病毒有免疫力。如果這種病毒能夠傳染人，並可以在人與人之間傳播，就很可能會造成大規模的流行。

新 H1N1 病毒的傳播途徑

和 季節性流感一樣，主要在人與人之間通過病人咳嗽和打噴嚏傳播。有時通過手接觸有病毒的物體，然後接觸口和鼻而傳播。染病後 1-7 天都有傳染性，不論是否出 現症狀。新型 H1N1 病毒不經過食物傳播。不會因為進食豬肉或者接觸豬肉而感染。沒有證據顯示人們通過食用經加工的豬肉或其他豬源食品而感染了流感病毒。

自來水都是經過淨化處理，不會攜來病毒。有研究表明，傳統的淨化水過程中使用的氯氣可以殺死 H5N1 禽流感病毒，很可能像 2009 H1N1 病毒也同樣會被氯氣殺死。到目前為止，還沒有發現飲用自來水而感染流感病毒的案例。

流感病毒主要是感染人體的上呼吸道。到目前為止，也沒有因為在公共游泳池游泳，或接觸公園的噴泉而感染流感的病例。因為這些水源都是經過淨化處理的。

歷史上幾次重大的流感

流感	時間	死亡人數	流感病毒亞型	流感警戒級別*
亞洲（俄國）流感	1889 - 1890	1 百萬	可能是 H2N2	未知
西班牙流感	1918 - 1920	2 千萬到 1 億	H1N1	5
亞洲流感	1957 - 1958	150 萬	H2N2	2
香港流感	1968 - 1969	75 到 1 百萬	H3N2	2
2009 甲型流感	2009 - Present		H1N1	5

世衛組織大流行警戒級別共 6 級，目前新型流感警戒級別為 5 級

參考資料來源：大紀元時報（2009 年 10 月 30 日）

