

其他重要的 流感種類



流感是一個重大的公共衛生問題，它有許多種形式和株系，影響我們的健康和日常生活。雖然我們可能最熟悉季節性流感，但是了解其他重要的流感種類，如H1N1病毒和H5N1病毒，也是至關重要的。這兩種流感都在我們的地區產生過重大影響。

2009年的甲型H1N1流感(豬流感)

是由豬流感、禽流感和人流感基因重組形成的新型流感病毒。與其他呼吸道感染一樣，我們可以透過妥善的衛生措施來防止其傳播。



禽流感H5N1

另一種重要的流感種類是禽流感，它主要由H5N1病毒引起，主要感染雞和鵝等家禽。人類一般不易感染禽流感，但接觸帶病毒的禽鳥或其排泄物可能導致感染。我們可以通過妥善處理和煮熟家禽和蛋類，並避免接觸活家禽來預防禽流感。



了解這些流感種類的傳播方式和預防措施，有助於我們保護自己和他人，避免流感的傳播和影響。



預防流感的方法

- 避免與流感病人有密切接觸。
- 勤洗手，尤其是在接觸公共場所後。
- 避免用未清潔的手觸摸眼、鼻、口。
- 咳嗽或打噴嚏時用紙巾遮掩口鼻，並妥善處理使用過的紙巾，然後立即洗手。
- 在急性發病期間，應盡量請病假，在家休息，避免前往人多擁擠的地方。
- 如果情況不允許請假，應該佩戴口罩以降低傳播風險。
- 接種疫苗。



在2019年冠狀病毒疫情期間，廣泛使用口罩和加強個人衛生措施能大幅降低流感發病率。但隨著防疫措施放鬆，流感發病率也隨着回升。因此，在出現徵狀時，我們仍需嚴格預防，保護自己和他人的健康。



香港胸肺基金會
HONG KONG LUNG FOUNDATION



其他小冊子

流行性感冒



WWW.HKLF.ORG



香港胸肺基金會
Hong Kong Lung Foundation



香港胸肺學會
Hong Kong Thoracic Society



美國胸肺學院(港澳分會)
CHEST Delegation Hong Kong and Macau

流感 是由流行性感病毒引起的疾病，主要分為甲型和乙型（即A型和B型）。乙型流感病毒只影響人類，但甲型流感病毒既困擾人類，也禍及其他生物，如禽鳥、豬隻和馬匹等。流感病毒隨着時間的推移，會不斷演變，這種演變被稱為抗原漂移。改變了的流感病毒會產生新的病毒株，使人體的免疫系統難以識別，從而使一個人可以多次受到感染。

流感是一種普遍發生的疾病，任何人都有可能感染。流感的症狀通常比較輕，大多數病人都繼續上班，沒有求診，所以不容易準確估計每年患病的人數。話雖如此，但對於免疫系統較弱的人，特別是年長者、孕婦和慢性疾病患者來說，流感可能導致嚴重的併發症甚至死亡。

當一種流感病毒具備引起持續的人際傳播能力，並且人類對該病毒幾乎沒有免疫力時，就可能爆發流感大流行。隨着全球旅行的增加，流感大流行可能迅速傳播開來。因此，了解流感的傳播途徑和病毒的演變對於預防和控制流感的傳播至關重要。

🤔 併發症

流感可引起一系列併發症，尤其在兩歲以下的幼兒、65歲以上的長者和某些高風險人群（如心臟病、慢性肺病、腎病、糖尿病和癌病患者）。

肺炎是最常見和最嚴重的併發症

支氣管炎和鼻竇炎

腦病

肌肉發炎

心肌炎/心包炎



徵狀

發冷、發燒（兒童會較高）、頭痛、喉嚨痛、肌肉酸痛、疲倦、呼吸道症狀（例如咳嗽）噁心、嘔吐、腹瀉和耳感染也會出現，而這些症狀於兒童比較常見。

傳播途徑

主要是通過病人咳嗽或打噴嚏時產生的飛沫傳播

飛沫中的病毒可以直接被吸入，也可以通過接觸病毒污染的手後再接觸眼睛或鼻子而感染。病毒通常進入體內的途徑是通過鼻孔或喉嚨。流感病毒引起的症狀通常在感染後的1至4天內出現。患者在出現症狀之前的一天以及之後的5至7天內都有可能傳播病毒。這使得流感在人群中的傳播非常迅速。



治療



- 流感症狀通常會在數天至兩個星期之間自行消退，無須治療。
- 流感病人應該多休息、多喝水，避免喝酒和吸煙。
- 服用「乙醯胺酚」(acetaminophen) 可減輕頭痛和肌肉酸痛，也可退燒。
- 18歲以下的兒童應避免服用阿斯匹林。
- 如在發病的頭2天服用抗病毒藥物，可減輕病情和縮短患病時間。
- 抗生素用以對抗細菌引起的感染，不適用於病毒感染，因此對治療流感或加速恢復無助。

流感疫苗

接種  I am VACCINATED

流感疫苗對於預防流感極為有效，它能激發免疫系統產生針對流感病毒的抗體，從而降低患病和併發症的風險。在香港，接種流感疫苗是控制疾病傳播和保護公眾健康的關鍵措施。若疫苗抗原與流行病毒株一致，可減低整體人口患流感疾病風險達40%至60%。

- 下列人士一般應接種季節性流感疫苗：

醫護人員（包括安老院舍和殘疾人士院舍的護理人員；處理流感病毒樣本的實驗室人員）

50歲或以上的人士

孕婦

居於護理院舍的人士
（例如安老院舍和殘疾人士院舍）

慢性疾病患者

6個月至未滿18歲的兒童及青少年
（或18歲或以上就讀香港中學的學生）

從事家禽及豬隻行業的職員
（包括養殖、屠宰等相關工作）

- 流感疫苗有兩種：注射式的「預防針」和鼻腔噴霧劑。在香港，通常使用注射式，在上臂注射。
- 常見的副作用包括注射部位紅腫和疼痛、輕度發燒、肌肉酸痛。
- 曾對流感疫苗出現嚴重過敏反應的人不宜接種疫苗。
- 大部分對雞蛋過敏者可安全接種流感針，具體情況請諮詢醫護。
- 對於發燒的病人，可在病癒後才接受注射。