

流行性感冒（流感）

关于流感和流感疫苗的须知事项

什么是流感？

流感是一种由流行性感冒病毒引起的传染性呼吸系统疾病。它会引起轻微至严重的病情，有时甚至会导致死亡。有些人群，比如老人、幼童以及有特定疾病的人，有较高的风险会出现严重流感并发症。

美国每年平均有：

- 总人口的 5%至 20%患流感；
- 超过 20 万人因流感并发症住院治疗；以及，
- 大约 3 万 6 千人死于流感。

预防此病的最佳方法是接种流感疫苗。

流感的症状有哪些？

流感通常突然发生，并可能包括以下症状：

- 发热（通常很高）
- 头疼
- 极度疲乏
- 干咳
- 喉咙疼痛
- 流鼻涕或鼻塞
- 肌肉疼痛
- 儿童会出现胃部症状，比如恶心、呕吐及腹泻，但成人很少出现这些症状。

是不是有些人比其他人有更高的风险得流感并发症？

是的。有较高风险出现严重流感并发症的人群包括老人、幼童以及有特定疾病的任何年龄组的人。

与流感有关的并发症有哪些？

流感引起的部分并发症包括肺炎、脱水和慢性疾病的恶化，比如充血性心力衰竭、哮喘或糖尿病。儿童可能会得鼻窦炎和耳朵感染。

流感是怎样传播的？

流感通过咳嗽和喷嚏排出的呼吸飞沫传播。它通常在人与人之间传播，偶尔地，人们也会通过接触有病毒的物体，然后触碰自己的嘴巴或鼻子，从而受到感染。

一个人在什么时候、多长时间能够传播流感？

患有流感的人在出现症状前一天即带有传染性（能够感染他人）。成人得病后的传染期可长达七天，而儿童的传染期则会更长。这意味着，您不仅会在生病时给他人带去流感，甚至还会在您知道自己生病以前就传播流感。

感冒和流感

感冒和流感有哪些不同？

流感和普通感冒都是呼吸系统疾病，但它们是由不同的病毒引起的。因为感冒和流感有许多相同的症状，仅根据症状来区别两者会很困难（或者甚至是不可能）。需要时可进行特殊的测试以判定一个人是否患有流感；通常必须在生病刚开始的数天内进行这些测试。

流感与感冒相比，两者各有哪些症状？

一般说来，流感比普通感冒要严重，发烧、身体疼痛、极度疲乏和干咳之类的症状更常见、更严重。感冒一般是逐步地发生，而流感则常常是非常突然地开始。感冒一般比流感程度要轻。得感冒的人更可能会流鼻涕或鼻子堵塞。感冒一般不会带来严重的健康问题，比如肺炎、细菌感染或者住院。

预防流感

如何自我保护不感染流感？

预防此病的最佳方法是每年秋天接种流感疫苗。有两种类型的疫苗：

- “**流感疫苗针剂**”是一种灭活疫苗（包含被杀死的病毒），它通过针头注射。流感疫苗针剂被批准用于大于6个月的人群，包括健康人群和患有慢性疾病的人群。
- **鼻喷雾流感疫苗**是一种用经削弱的、不会引起流感的活流感病毒制成的疫苗（有时也称为 LAIV，意为“减毒活流感疫苗”）。LAIV 被批准用于2至49岁且不怀孕的健康人群。
- **6个月至8岁的儿童如果以前从未接种过疫苗，则应接种两剂疫苗，可以用流感疫苗针剂，也可以用鼻喷雾流感疫苗。在其第一年接种疫苗时仅接种一剂疫苗的6个月至8岁的儿童应该在随后的一年中接种两剂疫苗。**

在疫苗接种大约两个星期后，即会形成抗体以防止流感病毒的感染。流感疫苗无法预防诸如普通感冒的其他病毒造成的疾病。

谁应该接种流感疫苗？

希望降低罹患流感或传播流感的风险的所有人，包括学龄儿童，均应该接种流感疫苗。也就是说，只要有充足的供应，**每个人**均应该接种流感疫苗。

只要有流感疫苗开始供应，就应为那些有最大风险出现流感并发症的人群和最有可能罹患或传播流感的人群进行接种。这些人群包括：

- 6个月至刚满19岁的儿童和青少年；
- 50岁或以上的人群；
- 正在接受长期阿司匹林治疗以及因此可能有风险在感染流感病毒后患瑞氏综合症（Reye syndrome）的儿童和青少年（6个月至18岁）；
- 可能在流感季节怀孕的妇女；
- 患有慢性肺、心脏、肾、肝、血液或代谢疾病（包括糖尿病）的成人和儿童；
- 患有免疫系统抑制（包括由药物或HIV造成的免疫系统抑制）的成人和儿童；
- 患有任何会削弱呼吸功能或呼吸分泌处理，或者会增加吸入性伤害风险的疾病（例如，认知功能障碍、脊髓损伤、痉挛疾病或其它神经肌肉疾病）的成人和儿童；
- 长住养老院及其他长期护理设施者；
- 医护人员；
- 接触59个月以下（即小于5岁）的儿童以及50岁以上成人的健康家人（包括儿童）和照顾者；及
- 接触有特定疾病者的健康家人（包括儿童）和照顾者，他们因此会有较高的风险出现严重流感并发症。

如欲得到一份完整的建议清单，可参见 <http://www.cdc.gov/flu/professionals/acip/persons.htm>。

谁不应该接种流感疫苗？

有些人不应该接种流感疫苗。这些人包括：

- 对鸡蛋严重过敏的人；
- 对流感疫苗接种曾有过严重反应的人；
- 以前在流感疫苗接种后的六周内患上吉兰-巴雷综合症(Guillain-Barré syndrome, GBS)的人；
- 小于6个月的儿童；
- 有发烧症状的人。（如果他们的症状减轻，这些人即可接种疫苗。症状轻微的人一般可以接种疫苗。）

抗病毒药物能预防流感吗？

四种抗病毒药（金刚烷胺（amantadine）、金刚乙胺（rimantadine）、奥司他韦（oseltamivir）和扎那米韦（zanamivir））获得美国食品及药物管理局(FDA)的许可用于治疗 and 预防流感。抗病毒药**不是**流感疫苗接种的替代方案。所有这些药物均是处方药，在服用者、如何服用、基于年龄和疾病的用量及副作用方面有不同的规定。而且，有

些流感病毒类型或子类型可能对特定抗病毒药有抗药性。您的医生可帮助决定您是否需要服用抗病毒药，以及您应该使用何种抗病毒药。