

論述	大陸透視	法今天地	工作園地	科技新知	健康生活	生態保育	文與藝	旅遊觀光	其他
----	------	------	------	------	------	------	-----	------	----

認識禽流感

◎ 潘懷宗

禽流感是什麼？

禽流感，在此次亞洲疫情出現之前，對一般人而言這也許是很陌生的專有名詞，但是它的另一個名字，相信大家就耳熟能詳了，那就是「雞瘟」!簡單而言，禽流感就是鳥禽類的流行性感冒，其感染病毒本身不能單獨存在，必須在活體細胞內才能產生更多病毒，因此它會寄生在一般飛禽身上，一旦離開二十四小時內就會死亡。此種病毒一般有兩種形式，一為高病原性，如H5N1;一為低病原性，如H5N2。二者的差別在於，高病原性病毒傳染性強並會致死。

目前臺灣所發現的禽流感，是屬於低病原性的「H5N2」病毒株，不會在人與鳥禽之間相互感染，此種病毒株只要在攝氏70到80度的溫度之下，煮20秒後就會殺死，甚至紫外線照射也足以消毒;因此，只要是食用煮熟的雞、鴨、鵝肉、熟蛋都沒有問題，人類食用之後不會受到感染。對於此次禽流感的流行，政府方面的作法是:只要飼養雞場內有發病的家禽，就會進行全面性的撲殺，雖然只是弱毒性的病原株，但是因為此次幾個爆發疫情的雞場，主要感染源是由於雞農購買地下的禽流感疫苗來施打所造成的，因此較具危險性。

因為禽流感疫苗，就是把禽流感病毒進行活性減弱，即減低病毒的殺傷力，再打入雞隻的體內，使雞隻自行產生抗體，即可避免雞隻感染，否則若是施打健康的病毒的話，就會造成雞隻的死亡，但是此次雞農使用來路不明的禽流感疫苗，是否能真正依據這個原則，實在令人持保留態度，只要有一個疫苗中的病毒是健康的，或是只要有一個病毒變種後變為人畜共通的高病原性病毒H5N1，那麼後果就不堪設想，因此必須進行全面撲殺以控制疫情，以免影響到人類。

至於此次引起亞洲國家恐慌的禽流感，則是屬於高病原性病毒-H5N1，早期所發現的此類病毒均單只影響禽類，尤其是雞隻一旦染病通常會快速影響鄰近許多雞隻，造成大量的雞隻死亡，也可能在家禽感染H5N1後即使存活下來，至少在十天之內仍會在體內發現病毒;此種病毒株傳染性強且很容易變種，突變成會影響人類的基因，而這些突變的病毒對於人類而言，是一種全新未曾碰過的敵人，因此大多數的人都沒有抗體，很容易造成嚴重的後果，在1997年與2003年均曾於香港出現人類感染導致死亡的情形。

所以這次在亞洲各國陸續發現有雞隻死於H5N1病毒，疫情一發不可收拾，蔓延十個國家，來勢洶洶已奪走數十條人命，格外引起全球的注目。

根據WTO研究指出，禽流感病毒能長期存活在受感染的禽類糞便中，且在低溫環境中存活時間更久，如在水中22℃可生存四天，0℃以下生存30天，在冷凍物體中更可無限期生存。而一般禽流感的傳染途徑有許多種方式，如經消化道、呼吸道、皮膚等，同時也有專家認為禽流感的擴散主要是經過糞便中大量的病毒粒子污染空氣而傳播，或是帶病毒的雞蛋也有垂直傳染的可能。

至於在人與家禽相互傳染的途徑上，目前尚無確定的說法，只能推測是接觸到有病毒的雞鴨糞便，或是直接接觸病雞。而根據疾病管制局指出，雞隻的翅膀也可能藏有病毒，因此養雞場的人員就可能因為呼吸到帶有病毒的空氣而受到感染，所以養禽的工作人員就是受感染的高危險群。另外，無論是高病原或是低病原性的病毒，由於它們是寄生在鳥禽身上，因此會隨著鳥類的移動而散播病毒，依此推估，候鳥是傳遞病毒的一大漏洞，據研究報告指出，野鴨等水棲候鳥在自然界中攜帶H5N1病毒最多，但野鴨對病毒具有免疫力，所以這些病毒隨著候鳥南飛過冬，讓疫情如接力般一國接著一國爆發。

一般家禽在感染後，潛伏期由幾小時到幾天不等，一般為3~5天，病程2~3天，症狀變化很大，病雞可能會有呼吸道疾病，如打噴嚏、鼻竇炎和結膜炎，病雞頭部也會出現水腫、腹瀉、體溫升高、羽毛蓬鬆、雞冠發紺等現象，有的腿變紅、鼻分泌物增加，呼吸極度困難，甩頭，嚴重的可能會窒息死亡，產蛋率也會明顯下降，但也有可能不出現任何病狀就死亡。

而在人類受到感染時，潛伏期一至四天，徵狀主要與普通流感相似，如突然發高燒、身體不適、全身肌肉酸痛、鼻炎、喉嚨發炎，及咳嗽等，嚴重的會引起併發症以至死亡。然而比起一般流感比較明顯的是，禽流感人較易出現高燒41℃現象，且持續二、三日以上，主要影響的是下呼吸道問題，併發肺炎；部分病人也可能會出現嚴重的腹瀉，而死亡的原因通常是因為併發症而造成的，如肺炎、呼吸衰竭、多重器官衰竭等。

針對目前人人聞之色變的禽流感，已在亞洲各國造成了人民對於雞、鴨肉類食用的恐懼，因此為了保護我們自己的健康，除了要了解禽流感是什麼之外，也要將焦點放在如何預防上，以期能達到防患於未然的最理想境界。而針對各種禽流感的傳染途徑方式，主要的預防方式如下:

一、減少與禽鳥類的接觸

由於禽流感主要是由鳥類將病毒傳給人，因此避免接觸活的家禽、鳥類是最直接將感染機率降至最低的方式。一般民眾應減少不必要地直接接觸到雞鴨等禽類，而養殖人員或是處理病死鳥禽的人員必須要特別地注意，在處理完活家禽或是清理完雞鴨糞便時應立即用肥皂及清水清洗雙手。在公園及野外不要隨便餵食野鳥或接觸。

二、做好個人衛生

預防傳染疾病最好的方式就是要保有良好的個人衛生習慣，像是勤洗手，並且避免以手接觸口鼻；再來是固定每日量體溫，若有感冒的症狀出現的話要戴口罩就醫，避免自行服用成藥；直接觸摸鳥禽類後要洗手，攝取均衡的營養，充足的睡眠與休息，加上適當的運動，以加強自身免疫力等等，這就是最好的對抗流感或禽流感的方法。

三、避免生吃肉類

因為日前亞洲疫清發燒，造成許多民眾都不敢再吃雞肉，其實臺灣的禽流感病毒為H5N2，是低病原性的病毒株，對於高溫及紫外線都相當的敏感，行政院農委會動植物防疫檢疫局也特別指出，H5N2在70℃～80℃之下加熱數分鐘即可安心食用，或者是陽光長時間照射亦可以殺死禽流感病毒。因此民眾只要不食用未經烹煮的肉類或半熟的雞蛋即可，不用過度擔心。

四、做好養殖場及販賣通路上的管理

就臺灣的禽流感而言，已經從雞傳染到鴨子身上，問題的根本就在養殖戶的習慣。臺灣農民一般都會有飼養豬、雞、鴨等不同牲畜的習慣，而通常豢養的距離都很近，甚至是雞鴨同窩、雞豬同舍的情形，在這種狀況之下，更有機會讓病毒去熟悉適應不同生物體，使得原本不能適應的地方經過一再的測試，久而久之就成了病毒能夠生存的環境，變成雞鴨、雞豬、或是雞人共通的禽流感。

另外在傳統市場之中，常可以看見雞販小小的籠子裡關著數十隻的雞，在籠子底下又是雞大便、雞毛、血水等，這樣的環境加上傳統市場人來人往，環境清潔上實在令人產生疑慮，若成為禽流感病毒的傳染源頭，所造成的疫情恐怕難以想像。

因此，最根本的預防方法就是飼養的管理，將各種家禽、家畜分類飼養，以減少讓病毒適應新環境突變的可能，並隨時注意所飼養之鳥禽類是否出現不正常的生病情形，另外也要針對雞、鴨等動物在電宰後運送到市場時加以確認，避免病死雞肉流入市面。

五、妥善處理已受感染的死禽

針對已經確定得到禽流感的鳥禽類，不論是高病原性、或是低病原性病毒，都必須全面的撲殺，以杜絕病毒的傳染與變種的可能，並且妥善處理死禽的屍體，避免病毒二次傳播。

至於人類感染上禽流感，目前的治療方式大約與治療流感相同，都是症狀治療，至於相關疫苗正在研發中，預計半年的時間才能完成。由於人類得到禽流感與得到流感所表現出來的症狀相似，但是禽流感會有較嚴重的病情，因此一旦出現了身體不適、類似感冒的症狀時，一定要戴上口罩就醫，聽從醫生指示，避免自行服用成藥；有些人不清楚自己是患了普通感冒還是禽流感，一發現有發燒、不適的情形就服用阿斯匹靈，這是十分危險的，因為阿斯匹靈可以使禽流感產生一種稱為雷爾氏綜合症的併發症，反而會害了自己。若真的不幸感染上禽流感，也不須著急，病人應保有充足的休息和多飲水，同時也要特別注意個人衛生，避免將病毒從口鼻經雙手通過接觸而散播給家人。

在治療用藥上，除非已有細菌性感染，否則不須服用抗生素。經由香港1997年曾爆發禽流感傳染人體疫情的經驗得知，抗病毒劑對禽流感治療有效，但該藥對人體有多種不良副作用，且若濫用可能會造成病毒的抗藥性。另外使用金剛胺（Amantadine）可以阻止A型流行性感冒病毒進入細胞，從而阻止病毒繁殖及複製新病毒，在患病初期能夠抑制H5N1病毒，但這種藥物對神經系統及腸胃系統有副作用，因此更須在醫生的指示下小心使用，才能確保病人的健康。

（作者是陽明大學藥理所教授）

論述	大陸透視	法今天地	工作園地	科技新知	健康生活	生態保育	文與藝	旅遊觀光	其他
----	------	------	------	------	------	------	-----	------	----

家長帶嬰幼兒出國時 應有的醫療準備

◎ 曾崇芳

前言：

對每個家庭來說：出國旅遊時能帶嬰幼兒或幼童同行，是一件美好的事。對他們來說這是成長中甜蜜的回憶及學習的機會。而嬰幼兒和兒童在旅遊的人口上約有4%左右。根據英國的統計，在出國旅遊的嬰幼兒和兒童中約2%會因罹患疾病而住院，有鑑於此，文中將提供些知識來幫忙有機會帶小朋友出國的家長，使旅遊成為安全又順利的事。

一、旅遊前準備：

最近統計約只有32%左右旅遊者會作保險準備，家長應對嬰幼兒或兒童作旅遊平安保險，能保障您出門在外的緊急醫療服務及給付。此外家長可事先找些有關遊玩地點民情風俗，文化風景的書籍或照片甚至上網查詢資料，出國前應擬定旅遊計畫，能讓孩子共同參與那會更棒。

二、飛行上注意事項：

- 1.小於二週大的嬰兒，因本身肺泡成熟不足，坐飛機易導致氣胸、肺部塌陷造成呼吸困難。有些國家明定小於六週大的嬰兒，不可坐飛機。
- 2.某些患有耳鼻喉科疾病，像中耳積水或最近接受耳膜手術者應避免搭飛機，會造成耳膜穿孔破裂危險。
- 3.小於二歲以下的兒童應有特別安全座椅，如此更能保護飛行中的小孩。

三、時差問題：

家長可於旅遊前二至三天，改善睡眠及進食的時間以配合當地生活作息，如此可減少時差所造成的困擾，此外，一些安眠藥並不建議給予孩子服用。

四、暈機或暈車：

暈機或暈車亦常見於小孩，小於五歲的小孩主要症狀為走路不穩，而非噁心嘔吐，大約大於十二歲以上的小孩才會以腸胃表現為主，小孩常用藥以Diphenhydramine和Dimenhydrinate為主。

五、保持健康上的建議：

1. 慎選食物：乾淨的水，經常清洗口腔，可預防某些因食物或水引起的疾病。過濾水常含有輪狀病毒及A型肝炎病毒，煮沸後再喝。吃東西記得要洗手，防此病從口入。由於食物攜帶不方便，以乾淨的水沖泡牛奶是不錯的選擇，母乳則是最好的。
2. 經統計有80%左右的曬傷發生於二歲以前，小朋友應擦上防曬係數大於15的防曬油保護皮膚，避免曬傷。
3. 小於四歲的孩子，需使用安全座椅，當您進入旅館中，應注意房間設施，會造成小孩受傷的器具或裝置應移開。
4. 帶些防蚊液，適時噴灑於孩子所穿衣物上。可防止蚊蟲叮咬，防範如瘧疾或登革熱等感染性疾病
5. 小孩對溫度調控較弱，又不會照顧自己，家長應隨時注意防止過冷或過熱環境造成小孩身體的不適，以免生病造成脫水，中暑或凍傷。
6. 小孩高山症發生率高於成人。主要的症狀是食慾不好，活力不佳，睡不安穩。目前有效的藥物可使用Acetazolamide，建議劑量為每天每斤5mg，可分兩次吃。
7. 狂犬病在各地仍然有較高的盛行率，要注意別太靠近健康狀況不明的動物，假如不幸被咬傷時，應照衛生單位建議注意事項處理（此外假如您要進行高危險的國家，超過30天以上，建議施打狂犬病疫苗）。
8. 溺斃乃是造成小孩旅遊時死亡的第二大原因，注意不要讓孩子太靠近水邊；下水遊玩時，必須有安全的措施；生病或吃感冒藥（例如抗組織胺）時，切記不要下去玩水。
9. 其他地區的寄生蟲疾病，是每個家長必須去預防的，以避免小孩感染到。
10. 若是小孩患有慢性病（氣喘、糖尿病時），家長別忘帶常用藥物或急性發病時的藥物以防萬一，有些過敏的小孩應隨身帶支強心劑針（Epi-pen），可隨時備用。

六、常用藥物及醫療用品：

1. 體溫針
2. 繃帶及紗布
3. 剪刀
4. 電解質水
5. 防曬油（係數>15）
6. 防蚊劑
7. 強心劑Epi-pen
8. 止痛退燒藥
9. 氧化鋅藥膏，治濕疹或尿布疹
10. 護膚乳液或膏，以防皮膚乾燥
11. 消毒藥水
12. 催吐劑

13. 局部用類固醇
14. 抗組織胺
15. 止瀉藥

結論

旅遊乃是件美好的享受，當您與家人、小孩徜徉於國外美麗風景及享受美食時，必須做好事前準備及遊玩時應注意的事項。願暑假期間，親子活動能快樂出門，平平安安回家。

（作者是臺中榮總醫院兒童醫學部醫師）