認識及預防禽流感

禽流感於上個世紀就被發現會感染人類，但在人類之間的傳播能力很低。後因從 2003 年起陸續於多國出現人類嚴重的病例而開始被重視。近日臺灣、中國大陸及其他地區陸續報告禽鳥爆發禽流感疫情，除造成經濟上損失外，亦引起社會一陣恐慌。本篇文章將提醒民眾如何保護自己及家人遠離禽流感病毒感染，並免除一些不必要的疑慮。

禽流感與一般流感有什麼不同?

流行性感冒和禽流感都是由流感病毒所引起的。流感病毒有很多種類型，除了會在人類之間散播並引起不同程度的呼吸道症狀外，有一些 A 型流感也會感染鳥類和家禽（如雞鴨鵝），而被稱爲禽流感病毒。這些病毒並不會輕易傳染人類，然而，其中某些病毒經過突變後可能偶爾會由禽鳥感染人類或其他物種，如 H5N1、H7N7、H7N3、H7N9 及 H9N2 等。根據禽流感病毒引起禽類疾病之嚴重程度，可分爲高病原性及低病原性兩種。

感染禽流感會有什麼症狀?

人類及禽鳥感染低病原性禽流感病毒後，絕大部分不會發病或僅出現一般較不嚴重的呼吸道症狀，例如輕微發燒、咳嗽、喉嚨痛、肌肉痛、結膜炎等。但若感染高病原性病毒（如 H5N1），就有比較高的機會出現嚴重的病徵，如嚴重的呼吸道感染（例如肺炎），甚至呼吸衰竭、多重器官衰竭及死亡。

日前媒體報導的養殖場禽流感疫情，是否會傳染人類？

目前臺灣有三種高病原性禽流感病毒，包括新舊 H5N2 病毒及首次出現的 H5N8。依世界各國調查顯示，至今尚未有 H5N2 及 H5N8 病毒感染人類的報告。但民眾還是要做好預防並注意自身的健康。

要如何避免禽流感感染?

人類感染禽流感都是因接觸禽鳥而引起的，民眾只要把握「六不」、「三要」的原則，就能有效預防禽流感：

※六不

1. 「不」靠近、接觸、餵食候鳥及一般禽鳥。
2. 「不」至禽流感流行地區參觀禽鳥的養殖或展示。
3. 「不」購買來路不明之禽鳥肉品。
4. 「不」碰觸、販售、購買及攝食罹病禽鳥。
5. 「不」自行宰殺禽鳥。
6. 「不」生食禽鳥類製品（包括蛋類及相關產品）。

※三要

1. 「要」勤洗手：接觸禽鳥肉類、排泄物及生雞蛋後，要以肥皂洗手。
2. 「要」熟食：禽流感病毒不耐熱，56℃加熱 3 小時、60℃加熱 30 分鐘或 100℃加熱 1 分鐘即可殺滅，故雞肉、雞蛋均要熟食。
3. 「要」均衡飲食、適當運動、充足睡眠和休息、減少壓力。

參考資料：

臺北市政府衛生局 http://www.health.gov.tw/Default.aspx?tabid=36&mid=442&itemid=33630

內科部感染科主治醫師　胡婉妍

NTUH