

康復數月內肺部問題難斷尾 持續咳嗽呼吸急促

香港文匯報訊 香港天文台預計今明兩日氣溫驟降，衛生防護中心表示，幾種呼吸道病毒轉趨活躍，下月很有可能踏入冬季流感高峰期。根據外國一項最新研究發現，除了部分新冠患者康復後會出現「長新冠」病徵，流感康復後也有可能出現「長流感」(long flu)，同樣不能掉以輕心。

《刺針》研究：「長流感」增死亡風險



◆流感患者康復出院後，日後的死亡和再度留醫風險都較常人有所增加。網上圖片

流感非普通感冒

流感和普通感冒都屬於傳染性呼吸道疾病，但它們是由不同的病毒引起。流感僅由流感病毒引起，普通感冒則可以由多種不同病毒引起，包括鼻病毒、副流感病毒和季節性冠狀病毒等（並非新冠病毒）。

流感與普通感冒病徵相近，一般而言，流感的病徵發作更突然、病徵更嚴重。感冒一般病徵溫和，很少引起細菌感染或肺炎等更嚴重的健康問題，但流感更有可能導致較嚴重的併發症。對照流感與感冒的常見病徵如下：

感冒	相關病徵	流感
較少（體溫通常不超過攝氏38.8度）	發燒	常見（體溫可超過攝氏38.8度）
輕微肌肉疼痛	疼痛	較嚴重肌肉疼痛（多集中在背部、手臂和腿部）
輕微	發冷	常見
偶發	疲倦	常見
常見	打噴嚏	偶發
輕微	咳嗽及胸腔不適	常見
常見（通常附帶綠色或黃色分泌物）	流鼻涕及鼻塞	偶發（多為鼻塞）
常見	喉嚨痛	偶發
較少	頭痛	常見

*流感其它典型病徵還包括頭痛、食慾不振、嘔吐和腹瀉等。

知名醫學期刊《刺針》周四（12月14日）發布最新研究顯示，感染流感留醫的患者康復後數月內，出現長期疾病或健康問題的風險都會增加，且多集中在肺部。醫學專家希望這項研究能提醒民眾不應輕視病毒感染的長期影響，應接種流感疫苗，降低因感染留醫的風險。

逾半死亡致殘個案在數月後發生

今次研究由美國密蘇里州聖路易華盛頓大學臨床流行病學專家阿爾阿里主持。研究團隊利用美國退伍軍人事務部醫保系統，收集2015年10月至2019年2月期間，因流感留醫的10,985名患者資料，同時分析2020年3月至2022年6月期間，因感染留醫的81,280名患者資料。團隊在患者康復後持續追訪他們至少18個月，並依照涉及全身共94種不同指標，分析他們的健康狀況、再度留醫及死亡風險。

研究結果顯示，不論是流還是新冠患者康復出院後，日後的死亡和再度留醫風險都較常人有所增加，他們出現疲倦、心血管疾病、胃腸道疾病和神經系統問題的風險也較大。在追訪期間，不論是流還是新冠患者，超過半數的死亡和致殘個案都出現在患者康復幾個月後，而非剛剛康復的頭30天。

健康負擔不低於康復後新冠患者

檢查所有器官後發現，新冠患者出現健康狀況的風險增加68%，流感患者相應風險也增加6%。其中流感患者的病徵多集中在肺部和呼吸道，病徵包括持續數月的咳嗽、肺部炎症，以及嚴重的呼吸急促問題。且流感患者康復後，因肺部長期疾病帶來的健康負擔，並不低於康復後的新冠患者。

阿爾阿里指出，研究讓醫療團隊改變了對呼吸道傳染性疾病的看法，「我們從疫情中獲取的主要教訓之一就是，只會引起急性病徵的病毒正在消失。感染後的急性期只是冰山一角，患者度過急性期後，醫生仍要詢問他們是否完全康復，例如還能否和以前一樣健身，精神是否和過去一樣敏銳。」

阿爾阿里表示，今次研究的對象多為男性，平均年齡已有71歲，所有患者都需留醫，「我認為這項研究結果適用於需要留醫的患者，不過我們還不清楚，研究結果是否適用於無須留醫的輕症患者。」團隊後續還會關注哪些特定群體有較高的「長流感」風險。

不過阿爾阿里提醒，研究結果足以提醒人們，不應輕視呼吸道傳染病的潛在影響，「許多人出院後，已把流感拋諸腦後，然而研究說明不論是新冠還是流感，都可能導致長期疾病，將它們視作短期病症，會掩蓋它們日後帶來的更多潛在健康問題。」

接種流感針兩周可獲最佳保護

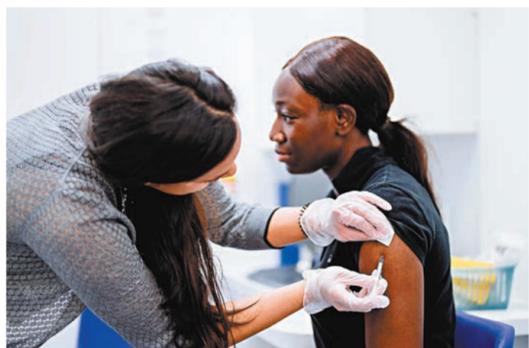
香港文匯報訊 年末佳節將近且氣溫驟降，流感病毒等呼吸道傳染病相關病毒也更加活躍。美國多名醫學專家表示，接種流感疫苗大約兩周後即可獲得最佳保護，相信民眾現時接種，在與親友歡聚或外出旅行的聖誕節和元旦假期，都能發揮較好保護效果。專家們也強調任何時候接種疫苗都不算遲，呼籲大家主動打針，關心自己和身邊親友健康。

美國疾病控制及預防中心（CDC）統計顯示，美國多地流感個案正在增加，有15個州出現較高比例的類流病徵患者。CDC建議任何年齡超過6個月以上人士，每年都應接種最新的流感疫苗，不過在今年的流感季，全美只有不到五分之二的人和兒童接種流感疫苗。CDC主任科恩上週三（12月6日）在社媒呼籲民眾，「請採取每年都會做的措施保護自己，如果你還沒有接種疫苗，現時也不算晚。」

美國田納西州范德堡大學傳染病專家沙夫納稱，「我們收到的早期訊號表明，流感、新冠和呼吸道合

胞病毒（RSV）都不會消失，還會繼續活躍。如果我們都能接種疫苗，相信可以減輕病毒的衝擊，緩解醫療系統的壓力。」

科恩也建議民眾在流感季加強保護，包括改善通風條件、佩戴口罩等，特別注意老人等弱勢群體，「如果你生病了，請留在家中，避免將病毒傳染給他人，同時記得進行測試，這樣你就能知道自己患上哪種疾病並接受治療。」



◆專家強調任何時候接種流感疫苗都不算遲。網上圖片



◆專家建議民眾在流感季加強保護，包括在室內佩戴口罩等。網上圖片

◆流感患者的病徵多集中在肺部和呼吸道，病徵包括持續數月咳嗽。網上圖片

出現類似病徵應求醫

兒童：

- ◆高燒超過攝氏39.4度，或持續發燒超過3天
- ◆呼吸困難或氣喘
- ◆皮膚泛青
- ◆耳部疼痛或流膿
- ◆精神狀態變化（例如嗜睡、煩躁、癲癇發作）
- ◆嘔吐及腹瀉
- ◆病徵短期改善，但伴隨發燒或咳嗽加劇後復發，或病徵持續超過10天

成人：

- ◆高燒超過攝氏38.8度，伴隨疲倦和身體疼痛
- ◆胸部疼痛或胸悶
- ◆呼吸困難或氣喘
- ◆疲倦或昏倒
- ◆頭腦混亂、無法辨別方向
- ◆嚴重或持續性嘔吐
- ◆胸部、前額、鼻竇等位置嚴重疼痛
- ◆頸部或下顎腺腫脹
- ◆病徵持續超過10天

美兩月4600人不治 英歐大規模擴散

香港文匯報訊 步入北半球冬季的流感季，全球多國流感個案正逐步增加。美國疾病控制及預防中心(CDC)統計顯示截至本月2日，美國今秋有540萬人感染流感病毒，估計從10月1日以來兩個月內，流感已在美導致5.5萬人留醫、約4,600人不治。專家提醒，寒冷乾燥的空氣會削弱抵抗力，提醒民眾加強防護。

世衛：甲流佔比87.8%

世界衛生組織(WHO)周一(12月11日)發布全球最新流感報告，數據截至上月26日。報告指出，北美、歐洲和亞洲數國流感個案正在增加。分析各國採集的流感個案樣本發現，感染甲型流感的個案佔總個案約87.8%。全球現時流行的甲型流感病毒約八成屬於H3N2亞型，不過H1N1亞型仍在北美佔據主導位置。歐洲已有丹麥、挪威、西班牙和英國報告流感正大規模擴散，韓國的個案數目也持續上升。

英國衛生安全局(UKHSA)統計顯示，英國上週所有流感病毒檢測的陽性率增至5.6%，較此前一周的2.4%明顯增加，因疑似流感求醫的患者佔比，也已超過平均每10萬人約5宗個案，各地急症室和深切治療部的呼吸道疾病患者都在增加。UKHSA呼籲合格人士應盡快接種流感疫苗。



◆英國報告流感正大規模擴散。資料圖片

逾200種病毒可引起類似感冒病徵

香港文匯報訊 除了流感、冠狀病毒和呼吸道合胞病毒(RSV)組成的「三巨頭」之外，還有許多病毒都可以引起呼吸道疾病。美國有線新聞網絡(CNN)周三(12月13日)訪問喬治華盛頓大學公共衛生學院教授溫麟行，她表示醫學界估計，超過200種病毒都可以引起類似普通感冒的病徵，同一時間感染多種病毒並不罕見，民眾感到不適時應注意居家休養，屬重症風險較高人士則應及時檢測確認病因。

同時感染多種病毒不罕見

溫麟行稱，可以引起感冒病徵的病毒包括腺病毒、鼻病毒和副流感病毒等。2019年蘇格蘭的一

項研究中，研究團隊分析當地4.4萬宗呼吸道疾病個案，並檢測了11種病毒，發現所有對其中至少一種病毒檢測呈陽性的患者中，11%的患者感染了兩種以上的病毒，更有患者體內攜帶多達5種病毒。

溫麟行解釋，普通人感冒或流病徵若不嚴重，可以居家進行支持性治療，包括服用適量退燒藥、大量飲水、適當休息以緩解疲倦感。一般而言，感冒病徵可能會持續一周，類似咳嗽等病徵或持續更長一段時間。

不過溫麟行提醒，對於患有長期疾病，或是流感併發症風險較高的群體，他們的感冒或流病的病徵會較常人更嚴重，甚至可能需留醫。她建議相關群體出現病徵時，應及時進行病毒檢測。