什么情况下，流感会致命？

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/31601.html

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

什么情况下，流感会致命？。据报道，中国 台湾演员徐熙媛（大S）近日在日本旅行时，因罹患流行性感冒（以下简称流感）不幸去世。这提醒我们必须重视流感带来的威胁。
导致流感症状的主要原因 在医学上流感是指由正黏病毒科流感病毒感染引发的疾病。在生活中，呼吸道传染病高发的冬春季节是流感流行的季节，很多病人也会出现与流感类似的临床症状，被称为流感样症状。 流感样症状主要包括发热，体温达3 7.5℃以上，伴有头痛、头晕、畏寒、乏力以及肌肉酸痛等全身症状，以及流鼻涕、咳嗽、咽痛等呼吸道感染症状，少数病人还可能出现恶心、呕吐等消化道症状。 这些症状并不是流感病毒感染所特有的，腺病毒、鼻病毒以及偏肺病毒等多种病原体也可能使病人出现流感样症状。因此，在没有通过实验室检查确定感染的病原体前，医生一般会把这些具有流感样症状的病例称为“ 流感样病例 ”，也就是人们常说的“ 流感 ”或者“ 感冒 ”了。 那么，人们患流感时，出现流感样症状的原因是由流感病毒等病原体直接损伤人体组织细胞造成的吗？答案是否定的。 导致流感病人出现发热等症状的主要原因，其实是人体免疫系统应答造成的。当流感病毒等病原体进入人体后，会感染黏膜细胞，并在宿主细胞内复制繁殖，甚至引起组织细胞的损伤。这种损伤通常并不会直接使人体出现头痛、发热等流感样症状，但病毒感染会引起人体免疫系统的警惕，继而产生干扰素、白细胞介素-1（IL-1）、白细胞介素-6（IL-6），以及肿瘤坏死因子-α（TNFα）等具有促进炎症反应发生的细胞因子。 这些细胞因子一方面可以抑制病毒的复制、活化免疫系统应答清除病毒感染，另一方面如果这些细胞因子大量产生，就可能刺激下丘脑的体温调节中枢和其他中枢，导致流感样症状发生。因此，这些可以导致机体炎症的细胞因子才是流感病人产生症状的主要原因。即使在没有病毒感染时，只要这些细胞因子增加，例如应用免疫制剂进行肿瘤等疾病治疗时，也可能出现发热、全身不适等流感样症状。 发生流感样症状时应该怎么做 当人体发生流感时，为了清除引起感染的病原体，人体的免疫系统会活化应对，从而产生上述细胞因子。它们既可以促进免疫应答，提升机体对病毒等病原体的清除能力，也可能导致人体内环境的暂时性紊乱，影响正常生理功能，甚至促进炎症发生，对组织细胞产生免疫病理损伤。因此，流感样症状的出现，往往意味着人体免疫系统处于暂时性紊乱状态。 但是，一般病毒感染所导致的流感样病例，往往具有自限性，只要能够顺利启动免疫系统的有效应答，人体处理和清除这些病毒就会手到擒来。 然而，人体免疫系统活化过程中有着复杂而精准的调控机制，以保证清除病毒的同时避免或者减少对人体内环境及正常生理功能的干扰。此时，如果人体免疫系统受到干扰，就可能导致免疫系统调节机制的紊乱，例如上述炎症性细胞因子释放过多，就可能造成更加严重的流感样症状以及炎症状态，严重时可能导致器官功能衰竭，甚至造成死亡。 由此可见，在发生流感时，我们应该尽量保持机体免疫系统工作环境的稳定，避免其受到不良因素影响。为了做到这一点，在出现流感样症状时，需要做好休息、保暖和营养三个方面的保障工作。 休息可以减少神经系统及运动系统等对人体资源的消耗，将资源尽量多地分配给免疫系统；保暖则可以减少机体在维持体温方面的热量与营养消耗，同时减少寒冷导致的应激引起的机体内环境紊乱，稳定免疫系统的调节机制；营养则可以增加人体的能量与物质供应，补充免疫系统的资源消耗。但要注意的是，为了减少消化道的负担和

能量消耗，在得流感后，应该注意摄入易消化的高热量食物，并保证水、维生素及矿物质的摄入。 除了以上三个需要注意的方面外，感冒药的应用也是很多流感病人关注的问题。 日常生活中，人们常用的感冒药多属于非处方药（OTC），病人可以根据症状选择使用，但在使用前要认真阅读说明书，注意禁忌症和使用剂量，避免发生不良反应。 总之，稳定免疫系统的功能状态是应对流感的关键，而提高免疫力虽然可以有效预防感冒，但在已经出现流感样症状时却不是最重要的，甚至有时为了应对严重炎症造成的免疫病理损伤，医生还会对重症患者使用糖皮质激素等免疫抑制剂，从而纠正免疫系统过度活化造成的免疫调节障碍和炎症损伤。

如何防范流感样疾病导致致命后果 只要给免疫系统充分的资源，一般情况下，度过内环境的暂时紊乱期后流感症状就可以痊愈，极少会导致致命的后果。

据国家疾病预防控制局报道，2024年12月，全国（不含 香港、澳门特别行政区和台湾地区）共报告流感病例1509750例，其中死亡7例，病死率仅约百万分之4.6。但是，这些数据也表明，在个别情况下，流感等流感样疾病确实可能导致病人死亡。

那么，什么情况下流感样疾病可能造成致命的后果呢？ 首先就是在“ 流感 ”时，不注意休息、保暖和营养的支持。例如旅途劳顿、剧烈运动、熬夜作息不规律，在寒冷天气进行室外活动或者洗澡后未注意保暖，未及时补充热量、水分、维生素和矿物质或者不科学减肥，都可能导致免疫系统资源不足或者状态不稳，从而造成严重后果。 虽然通常情况下，病毒感染能够被正常人体免疫系统有效清除并自愈，但在个别情况下，流感样疾病的病毒（例如腺病毒等）可能引发病毒性心肌炎、脑炎、肺炎等严重的病毒感染合并症。此时，如果不及时就医可能导致致命后果。

病毒导致的流感样疾病往往能够依靠病人自身的免疫系统功能而痊愈，但如果流感样症状引发的免疫系统紊乱给细菌可乘之机，就可能导致继发性细菌感染。如果得不到有效治疗，这种感染可能引起细菌性肺炎、败血症等危及病人生命安全的严重并发症。因此，当出现流感样症状后，应该警惕继发的细菌感染，有条件的情况下，应该进行血常规白细胞计数及其分类的检测；当发生继发细菌感染时，应及时就医并使用敏感抗生素进行救治。 此外，婴幼儿、老年人、孕妇及罹患糖尿病及心血管和呼吸系统等基础病的特殊人群，在出现流感样症状后，更应该注意观察和积极救治，以防重症发生。 为了预防重症和致命后果的发生，一旦出现流感样症状，应立即停止工作、学习和旅行等，进行有效的休息，采取保暖等措施避免应激状态的发生。同时，应加强营养支持，检测病人的体温、血氧饱和度等生命体征，观察流感样症状的表现。当流感样症状不能缓解或者不断加重，甚至导致生命体征恶化的时候，要及时到有条件的医疗机构就医。需要注意的是，流感样疾病是呼吸道传染病，很容易发生肺炎等呼吸系统并发症，此时要注意观察血氧饱和度的变化。 据报道，此次大S的血氧饱和度最低达到了89%，而正常人的血氧饱和度在95%~100%（一般为98%），当低于94%时就提示人体缺氧了。因此，虽然流感样疾病可以通过静养从而依靠免疫系统的作用治愈，但也要关注病人生命体征及症状的变化，防止意外情况发生。

作者：王月丹 来源：中国科学报微信公众号

更多 科学进展 请访问 https://www.iikx.com/news/progress/

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，爱科学iikx.com转发