


# 淺談流行性感冒




撰文◎9病房 護理師 熊翊巨



有沒有發現，在秋天及冬天許多人會有喉嚨痛、咳嗽、流鼻水……等一般感冒的情形，但是有一種可怕的疾病為「流行性感冒」，症狀跟一般感冒很像，但病情不一樣；流行性感冒傳染速度很快，尤其是老年人、嬰兒、幼童，有慢性病的人出現的症狀會比一般人來得嚴重，甚至死亡。

流行性感冒俗稱「流感」，是由流感病毒所引起的急性呼吸道傳染病，爆發快速、散播範圍廣泛以及併發症嚴重，尤其是細菌性及病毒性肺炎。爆發流行時，重症及死亡者多見於老年人，以及患有心、肺、腎臟及代謝性疾病、貧血或免疫功能不全者。

## 定義



流感為急性病毒性呼吸道疾病，主要致病原為流感病毒，常引起發燒、頭痛、肌肉痛、疲倦、流鼻涕、喉嚨痛及咳嗽等，通常均在2~7天內會康復。流感病毒可分為A、B、C三種型別，其中只有A型及B型會引起季節性流行。

## 傳染方式

主要是透過感染者咳嗽或打噴嚏所產生的飛沫將病毒傳播給其他人，尤其密閉空間，因空氣不流通，更容易造成病毒傳播。另外，因流感病毒可在低溫潮濕的環境中存活數小時，故可短暫存活於物體表面，也可經由接觸傳染，如手接觸到汙染物表面上的口沫或鼻涕等黏液，再碰觸自己的口、鼻或眼睛而感染。

## 潛伏期

流感的潛伏期約1~4天，一般為兩天，罹患流感的人，在發病前一天至症狀出現後的3~7天都可能會傳染給別人，而幼童的傳播期甚至可長達數十天。

## 症狀

主要症狀為發燒、頭痛、肌肉痛、疲倦、流鼻涕、喉嚨痛及咳嗽等，部分患者伴有腹瀉、嘔吐等症狀。少數患者可能出現嚴重併發症，常見為病毒性肺炎及細菌性肺炎，另外還包括中耳炎、腦炎、心包膜炎及其他嚴重之繼發性感染等。

## 預防方法

### 1. 按時接種流感疫苗。

由於接種疫苗的保護效果於六個月後會逐漸下降，且每年流行的病毒株可能不同，建議應每年接種流感疫苗以獲得足夠保護力。

### 2. 維持手部清潔。

- (1) 勤洗手。
- (2) 咳嗽或打噴嚏後應立即洗手。
- (3) 不要用手直接碰觸眼睛、鼻子和嘴巴。

### 3. 注意呼吸道衛生及咳嗽禮節。

- (1) 有症狀時應戴口罩，當口罩沾有口腔及鼻部分泌物時需立即更換。

- (2) 打噴嚏時，應用面紙或手帕遮住口鼻。
- (3) 有呼吸道症狀時，與他人交談盡可能保持適當距離。

### 4. 生病時在家休養。

- (1) 有流感症狀立即就醫。
- (2) 盡量不上班不上課，避免搭乘大眾運輸工具。

### 5. 減少出入公共場所或人多擁擠地方。

### 6. 注意飲食均衡、適當運動及休息，以維護身體健康。



## 治療方法

感染流感後應儘速就醫，並依照醫師評估，服用流感抗病毒藥物。目前國內使用的流感抗病毒藥物主要為克流感及瑞樂沙，而目前已知這類藥物已有抗藥性的流感病毒產生，因此，就醫後應依照醫師評估及處方服用藥物，不可自行購藥服用，以避免抗藥性病毒產生。

## 流感與感冒之差異

	流 感	感 冒
病 源	流行性感冒病毒	腺病毒
疾病進展	急速	緩慢
傳染方式	飛沫傳染	飛沫傳染
常見症狀	高燒、全身疲倦、肌肉痠痛	微燒、流鼻水、鼻塞、咳嗽
重 病 感	有，無法上班	無，仍可上班
合 併 症	心肌炎、腦病變、腎臟炎	較少
治 療	症狀治療	症狀治療
預 防	注射流感疫苗	勤洗手、戴口罩

我們平日除了要特別留意強身健體外，更應該對流行性感冒有正確的觀念，不能掉以輕心，才能杜絕病毒。

