



流感季節即將來臨， 您需要知道的幾件事

撰文◎胸腔內科主治醫師 杞建業

每年秋、冬季是臺灣流行性感冒的高峰期，期盼大家都能提高警覺，遠離流感，健康平安。

過去幾年因為 COVID-19 疫情，臺灣實施了多種防護措施，例如戴口罩、落實勤洗手及注意呼吸道衛生、保持社交距離、盡量避免出入人潮擁擠、空氣不流通的公共場所等，因此新冠肺炎及流感案例同時大幅減少。然而，隨著疫情逐步解封，許多人對於呼吸道傳染病的警戒心降低，愈來愈多人不再戴口罩、勤洗手，走在路上聽見咳嗽聲也漸漸變回一件稀鬆平常的事。面對盛夏之後緊接而來的秋、冬，你是否還記得如何保護自己抵禦病毒呢？

流感是什麼？

新聞上常見的流感即為「流行性感冒」的簡稱，是一種呼吸道傳染病，傳染的途徑與 COVID-19 雷同，是藉由飛沫及接觸傳染。因此當患者咳嗽或打噴嚏時所產生的飛沫，便有可能讓周圍的人吸入而感染，尤其在密閉空間，由於空氣不流通，更容易造成病毒傳播。同時流感病毒可短暫存活於物體表面，故亦可透過曾接觸病毒之部位再碰觸口、鼻或眼睛而感染。

流感一年四季都會發生，但仍以秋、冬兩

季為主要流行季節，過去大多自 11 月下旬開始升溫，流行高峰期為 12 月至隔年 3 月。

相較於一般感冒會有的較輕微症狀如喉嚨痛、咳嗽、流鼻水、鼻塞以外，流感則具有較為嚴重的症狀包含發燒、頭痛、肌肉痠痛、疲倦等，部分患者還可能會伴隨腹瀉、嘔吐等腸胃道症狀，而嚴重者甚至可能出現併發症如肺炎、心肌炎或腦炎，此類高危險族群包括老年人、嬰幼兒及患有心、肺、腎臟、肝臟及代謝性疾病等慢性疾病患者，或免疫功能不全者，不可輕忽。

留意症狀 及早就醫

若出現發燒、咳嗽、頭痛、肌肉痠痛、倦怠等等類流感症狀，應戴上口罩並及早就醫，以防因感染流感而引起嚴重併發症。

衛生福利部疾病管制署為因應季節性流感與傳染病防治需要，針對流感法定傳染病對象、感染後易產生併發症之高危險群或流感群聚事件等對象，提供公費流感抗病毒藥劑使用，此類藥物包括吸入劑型之 Zanamivir (Relenza® 瑞樂沙)、口服劑型之 Oseltamivir

(Tamiflu® 克流感、Eraflu® 易剋冒)。

再者，倘若出現呼吸困難、呼吸急促、發紺(缺氧)、血痰或痰液變濃、胸痛、意識改變、低血壓等危險徵兆時，此時極有可能出現嚴重併發症，包括肺炎、腦炎、心肌炎及其他嚴重之繼發性感染或神經系統疾病等，病況嚴重者甚至會導致死亡。此時應提高警覺，盡速就醫。

如何預防流感？

預防重於治療，我們該如何預防流感呢？方法並不陌生也不難實行，因為正如同前幾年政府不停地宣導避免感染 COVID-19 的方法，這些要點在面對流感時，全部都能再一次派上用場、發揮效用，降低傳染風險，現在就來複習一下：

一、維持手部清潔

- (一) 勤洗手。
- (二) 咳嗽或打噴嚏後更應立即洗手。
- (三) 不要用手直接碰觸眼睛、鼻子和嘴巴。

二、注意呼吸道衛生及咳嗽禮節

- (一) 有呼吸道症狀時戴口罩，當口罩沾到口鼻分泌物時立即更換。
- (二) 打噴嚏時，應用面紙或手帕遮住口鼻，或用衣袖代替。
- (三) 有呼吸道症狀，與他人交談時，盡可能保持適當距離。

三、生病時盡量不上班、不上課、避免搭乘大眾運輸交通工具，並待在家中休養。

四、流感流行期間，減少出入公共場所或人多擁擠的地方。

五、保持室內空氣流通，降低病毒傳播機會。

六、注意飲食均衡、適當運動及休息，以維護身體健康。

接種疫苗 降低感染風險

除了上述的方式以外，每年施打流感疫苗也能有效預防流感。因為每年衛生福利部疾病管制署都會依照「世界衛生組織」(WHO) 預測該年可能引起大流行的流感病毒株，委託國光生技等藥廠製作流感疫苗，同時也會進口國外其他藥廠的流感疫苗來供民眾自費施打。

值得注意的是年滿 65 歲的長者、孕婦、6 個月以上至國小入學前幼兒、具有潛在疾病高風險慢性病患、罕見疾病患者、重大傷病患者、安養、長期照顧(服務)等機構之受照顧者及其所屬工作人員等，都是公費施打對象，可以多多利用。

幾年前流感剛出現時也曾造成社會的恐慌，雖然以現在角度而言，嚴重度及規模不及這幾年的 COVID-19 病毒，但仍舊造成一定的傷害，所幸專家學者們迅速找出對應的措施以控制疫情。

我們只要遵守以上的方式，就能降低感染的風險並保護自己與家人的健康。做好充足準備，在面對即將隨著季節變換而來的流感高峰，我們毋須恐懼。



作者介紹

杞建業 胸腔內科主治醫師

專長：一般內科疾病、胸腔疾病診斷及治療(氣喘、呼吸困難、慢性阻塞性肺病、慢性咳嗽等)、呼吸道感染性疾病(支氣管擴張症、肺炎等)、肺癌診斷及化學藥物治療、標靶治療、免疫治療、重症醫學、胸腔超音波檢查及切片、支氣管鏡檢查。

看診時間

星期	一	二	三	四	五	六
上午			✓	✓		
下午	✓					
夜間	✓					