

# 流感來襲，健康先行

撰文◎十五樓病房護理師 李心媛



每年一到天氣轉涼，大家總愛拿出外套、泡熱茶，卻常常忽略了身邊的健康小細節。當家中有人突然發燒、全身痠痛、咳嗽不止時，我們總以為只是「小感冒」。但你知道嗎？這很可能是流感悄悄上門。

每年秋冬季節，流感都是最常見且傳播速度極快的呼吸道疾病之一。由於症狀與一般感冒相似，常常被忽視，但流感可能引發嚴重併發症，對年長者、嬰幼兒及慢性病患者更具威脅。因此，正確認識流感、做好防護措施，是守護個人與社區健康的重要關鍵。

## 流感是什麼？

流感的全名為「流行性感冒」（Influenza），是一種由流感病毒引起的急性呼吸道傳染病。流感病毒主要分為A、B、C、D型，其中只有A型及B型會引起季節性流行，



## 常見的流感藥物

藥物名稱	服用方式	適用人群	注意事項
克流感 Oseltamivir 商品名：Tamiflu	口服	成人、兒童 (2週以上)	發病四十八小時內效果最佳，可預防及治療
瑞樂沙 Zanamivir 商品名：Relenza	吸入	成人、兒童 (7歲以上)	適合無呼吸道疾病的人，哮喘/慢性肺病慎用
瑞貝塔 Peramivir 商品名：Rapiacta	靜脈注射	住院或重症患者	一次靜脈注射完成療程，適合無法口服或吸入者

雖然一年四季都會發生，但仍以秋、冬兩季為主要流行季節，高峰期通常為十一月至隔年三月。流感主要透過飛沫與接觸傳染，潛伏期通常約一至四天，被感染者於發病前一天至症狀出現後的三至十天具傳染性。

## 流感與一般感冒的差異

由於流感部分症狀和感冒相似，因此常被輕忽，相較於一般感冒常來得突然且較嚴重，傳染力也很強。一般感冒會有較輕微症狀如咳嗽、喉嚨痛、流鼻水、鼻塞等；流感則具有較為嚴重的症狀如發燒、疲倦、肌肉痠痛等，部分患者可能伴隨較嚴重的腸胃道疾病如腹瀉、嘔吐，而嚴重者甚至可能出現併發症如肺炎、心肌炎或腦炎，此類高風險族群，包含了嬰幼兒、年長者及患有慢性疾病患者。

## 如何治療？

多數人罹患流感會自行痊癒，但某些高風險族群或病情較重的人，需要使用抗病毒藥物，主要分成口服、吸入和靜脈注射類型，作用是抑制病毒複製、縮短病程、減輕症狀，早

期使用（發病四十八小時內）療效最佳。

## 如何預防？

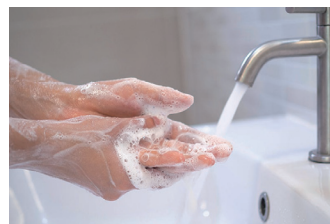
### 疫苗接種

接種流感疫苗是最有效的預防方法，每年接種一次，特別建議以下族群：六十五歲以上老人、

六個月以上兒童、慢性病患者（心臟病、糖尿病、肺病等）、醫護人員、教師、交通運輸從業者。

### 個人衛生

勤洗手，用肥皂或含酒精洗手液洗手六十秒



以上（口訣：內外夾弓大立完）。在公共場所或流感高峰期，尤其是人多、通風不良的地方，應佩帶口罩。遵守咳嗽禮儀，當咳嗽或打噴嚏時，應用紙巾或手肘內側遮住。盡量避免與正在生病的人近距離接觸。

### 生活方式

均衡飲食，多吃蔬菜水果，補充維生素。充足睡眠，成年人建議每天七至九小時。規律運動，可增強免疫力。保持環境清潔與通風，例如室內勤開窗、定期清潔桌面和門把手等。

### 防護與警覺

減少非必要聚會，避免進入密閉、人多的場所。高風險群或免疫力低下者，出現流感症狀應提高警覺，及早就醫諮詢或治療。

