



# 流感肆虐、小心別趕流行！

春節連續假期就快到來，接下來大家將會有一連串的南來北往拜年旅程，先預祝您全家~~猴年平安順心！！春節假期通常也是流感瘋狂肆虐的季節，提醒您一定要注意您及全家人的身體健康喔！

## ■ 什麼是流行性感

流行性感冒 (Influenza) 顧名思義是由流行性感冒病毒所引起的疾病，它最早在一九三三年為醫學界所發現，依其種類可區分為 A、B、C 三型，其中 A 型病毒所引起的流行性感冒病人的症狀最為嚴重，也會造成大規模的流行，C 型病毒所引起的症狀最為輕微也最為少見。流行性感冒病毒屬於濾過性病毒的一種，患者只要罹患即具有免疫能力，但只限定於此種病毒而已，若病毒發生變異一樣會再度被感染。流行性感冒的症狀與普通感冒極為類似，高燒、頭痛、乾咳、鼻塞、流鼻水、打噴嚏、喉嚨痛、全身肌肉痠軟等是最為常見的，通常得花上一星期的時間才能康復。流行性感冒可以感染任何人，但其併發症如支氣管炎、肺炎及腦膜炎則多發生在年老的、體弱的或嬰幼兒的身上，若處理不慎易導致嚴重後遺症，甚至於死亡。

流行性感冒大多在秋冬之際流行，但臺灣並沒有明顯的季節傾向，所有月份都可能發生，受感染年齡以一歲至十二歲最多，A、B、C 三種類型中又以 A 型流行性感冒病毒爆發的大流行為最多，當然老年人口亦為流行性感冒病毒侵襲的主要對象。

對於流行性感冒的治療，醫界目前並沒有所謂的「特效藥」，但接種流行性感冒疫苗是公認最有效預防罹患流行性感冒的方法，因此建議在流行性感冒的高峰期來臨前，嬰幼兒及年長者應接受疫苗的接種，以確保健康。

## ■ 傳染途徑

流行性感冒最主要的傳染途徑是藉著飛沫傳染，咳嗽、噴嚏是散播方式，口鼻的分泌物則為感染物，病毒通常經由口腔、鼻腔或眼睛的黏膜進入身體裡。流感病毒進入體內之後，潛伏期只有短短的一至三天，症狀即會出現。

流行性感冒好發的季節以每年的十月至隔年的三月為高峰期，出現症



狀的流感患者，三至五天內均可能將病毒散播出去，傳染給他人，患者若是兒童的話，其傳染期甚至會長達七天以上。因此，每當流行性感冒開始發威時，民眾的被傳染的平均比率往往在一、二成之間，若是在在人員稠密如學校及安養中心等處，則是高達到五成以上。

由於流行性感冒是透過飛沫接觸傳染的，所以在流行性感冒發生時，民眾應該要建立起勤洗手的良好衛生習慣，尤其是在接觸嬰兒或老弱者之前，一定要先洗手才行。再者就是沒事避免往人多擁擠的公共場所跑，減少被病毒感染及將病毒帶回家傳染給他人的機率。

當然，平時民眾也可以藉著注重保健、均衡營養、適當運動的方式來提昇自己身體的抵抗能力，自然能降低被流行性感冒病毒找上身的機會。

### ■ 流行性感冒的症狀

流行性感冒主要是經由空氣、飛沫或直接接觸病者噴沫，再透過呼吸道傳染，由於流行性感冒的症狀與一般傷風感冒極為相似，容易讓民眾混淆不清而忽略它。不過與普通感冒不同的是，往往流行性感冒的症狀來得非常突然而且遍佈全身，所以患者有時會說出感覺像是「被卡車撞到」的不舒服。

一般來說，流行性感冒的症狀多半表現在呼吸道系統上，大部份人都能在兩天至一星期內自行痊癒，但是對於長者及患有慢性疾病的患者來說，如心臟病、慢性呼吸道疾病患者，則易因細菌感染而導致支氣管炎、肺炎及腦膜炎等併發症的發生，甚至因而死亡。

對於流行性感冒的臨床表徵，我們可以依據發病的時間先後歸納如下：

1. 發病前：患者通常會有食慾不振、倦怠、頭痛、腰痛、肌肉酸痛、關節痛以及高燒等現象的出現。
2. 發病中：咳嗽、打噴嚏、鼻塞、流鼻水、喉嚨痛以及聲音沙啞等，是最常碰到的問題，而且持續三至五天左右的時間，患者還會伴有全身酸痛的症狀。
3. 發病後：持續二星期或以上的時間，依然會有咳嗽以及倦怠的情形，這些不適感通常會在一、兩週內痊癒，但如果沒有做適當的



治療，可能會出現嚴重的併發症，如支氣管炎、肺炎、腦炎以及心包膜炎等，不得不慎。

再者，有點必須注意的是，大人與小孩子感染後的症狀雖然大同小異，但要留意小孩子會發生噁心、嘔吐、腹痛、腹瀉等腸胃道症狀，嚴重時甚至持續高燒不退、痙攣的現象，造成猝死的意外。

### ■ 流感的治療

一般來說，罹患流行性感冒的患者症狀若是不嚴重的話，約經一星期左右就會自行痊癒，所以對於流行性感冒的治療，絕大多數所採取的是「症狀治療」，簡單講就是視患者的症狀來投藥，目的在緩解患者的不適感，常用的藥物包括：退燒鎮痛藥、止咳劑、化痰劑、傷風藥和潤喉糖。但要注意的是，兒童忌服含有阿斯匹靈（Aspirin）成份的藥物，以避免產生雷爾氏綜合症（Reye's Syndrome）。

也因為症狀治療只能緩解某些症狀而非作用在病毒本身，因此無法顯著的縮短患病的時間與減低嚴重度，醫師都會提醒患者要多多休息，暫時休假不工作，同時也要注意身體的保溫，保持室內空氣的流通，多吃些含有豐富維他命的食物，補充適量的水分，目的在保持較佳的體力來對抗病毒。

或許有人會質疑，採用抗生素來治療流行性感冒會不會有用呢？原則是沒有用的，而且也不需要抗生素來治療，因為造成流行性感冒的是病毒而非細菌，除非老年人和慢性心肺疾病患者出現了續發性細菌感染的併發症，此時才有需要給予抗生素治療。

### ■ 如何預防流感上身

要預防流行性感冒其實並不困難，下列幾種方法是公認能有效發揮預防效果的，建議民眾在流行性感冒好發的季節時，好好地落實以免跟上流行喔！

1. 勤洗手：流行性感冒病毒主要是經由飛沫傳染，但也有可能因為接觸患者的口鼻分泌物而傳染，所以平常應該常洗手，並且儘量避免以手接觸口鼻。
2. 提升自體免疫力：攝取均衡的營養，並配合適度運動，以提昇身體抵抗力；必要時要接受流行性感冒疫苗的接種，增強免疫力。
3. 補充維生素及水份：除了平常食物的攝取外，也要多補充水份、



- 維生素 C 和維生素 B 群，能達到預防感冒的功效。
4. 少進出公共場所：沒有必要請儘量遠離人多擁擠的公共場所，並請病人戴上口罩，以避免將流行性感冒病毒傳染給他人。
  5. 注射疫苗：流行性感冒疫苗是每年針對特定的病毒株所製造的。因為每年所流行的病毒株不一樣，所以疫苗必須每年接種。而疫苗的保護作用，需要幾週後才會發揮，所以必須在十一月中旬之前接種，才可以在流行性感冒最容易流行的十二至隔年三月發揮效用。
  6. 其他：充足的休息和睡眠、保持室內空氣流通、保持心境開朗、切勿吸煙及避免吸入二手煙。

