



糟糕，得流感了嗎？A 流？B 流分不清楚？

流感是什麼

由流感病毒所引起的急性呼吸道感染疾病，症狀有頭痛、發燒、流鼻水、喉嚨痛、咳嗽、肌肉痠痛、疲倦等等，好發於秋冬，容易造成季節性的流行。

流感的類型 常見的流感有 A、B 型兩種，但兩者的突變能力與影響力卻有些許不同，以下將為大家簡單介紹。

	A 型流感	B 型流感
抗原變異性	變異性大，可能發生大變異而產生新的病毒株，易引起全世界大流行	抗原的變異性較為穩定，以區域性的流行為主
自然界宿主	人、豬、禽鳥類、哺乳動物等	人類
疾病嚴重度	引起的症狀最為嚴重，不適感較強烈	腹瀉、肌肉痠痛的比例較高

常聽到的 H1N1、H5N1、H3N2，你知道代表什麼意思嗎？原來，這些都是不同類型的 A 型流感。

- A 型流感可依表面特有的蛋白質抗原分為 H 抗原(紅血球凝集素)、N 抗原(神經氨酸酶)，H 抗原亞型有 16 種，N 抗原亞型則有 9 種。
- A 型流感可由這兩種蛋白質抗原進行排列組合，如 H1N1 病毒是由 H-1 蛋白與 N-1 蛋白組成、H5N1 由 H-5 蛋白與 N-1 蛋白組成、H3N2 則由 H-3 蛋白與 N-2 蛋白所構成。
- 不同組合可能變異出新的病毒，造成傳播力與致死率的差異，如稱為禽流感的 H5N1，目前是由禽類傳染給人類，未有人傳人的案例，感染時可能出現發燒或呼吸急促的症狀。不同於 H6N1 感染人類時，僅引發輕微症狀或無症狀。由於 A 型流感的變異性較高，人們往往因反應不及，而出現大流行。另外，B 型流感病毒則不區分亞型，因抗原較為穩定，所以不易發生變異或出現大規模流行。

流感的併發症

- 流感可怕的地方在於嚴重的併發症，又以嬰幼兒、65 歲以上長者、罹患心肝肺等潛在疾病、慢性代謝性疾病(糖尿病)、腎衰竭、孕婦、肥胖者、已住院觀察者為高危險群。若出現以下危險徵兆：呼吸困難、呼吸急促、胸痛、血痰或痰液變濃、意識改變、高燒持續 72 小時等，應儘速就醫，降低併發症的發生率。





- 常見的併發症有肺炎、腦炎、中耳炎、鼻竇炎、心包膜炎等等。傳染途徑、潛伏期、可傳染期 流感主要經由咳嗽、打噴嚏等飛沫傳染，將病毒散布給周圍的人，若手部接觸有病毒的表面，接著不經意做出揉眼、摸鼻的動作時，就容易遭受感染。

流感的潛伏期為 1-4 天，也就是被感染後的 1-4 天都可能出現症狀。另外，流感的傳染期也不容小覷，從發病的前一天到症狀出現的 3-7 天都具有傳染能力。

預防方法

- 接種疫苗
注射流感疫苗是最有效的預防方式，尤其是免疫力較差的年長者、幼童、慢性病患者等高危險群。
- 勤洗手
減少病毒停留在手上的機會，避免以手觸碰眼、口、鼻，就能降低感染風險。
- 戴口罩
搭乘大眾交通工具或出入人潮較多的場所時，應確實戴上口罩，降低飛沫傳染的機會。
- 良好作息
不熬夜、多運動、均衡飲食，就能強化身體的防禦機制，增強抵抗力。
- 空氣流通
需保持室內空氣流通，降低病毒散佈的機會。

治療與應對方式

- 抗病毒藥劑
感染流感後，大部份成年人雖可自行痊癒，但少數抵抗力較差的族群容易出現併發症，若出現發燒等流感症狀應儘速就醫，由醫生評估是否服用抗病毒藥劑。目前台灣的抗病毒藥劑主要為克流感及瑞樂沙，在發病後 48 小時內使用效果最好，特別留意，此藥劑須由醫生評估與指示服用，不可自行購藥服用，以免產生抗藥性。
- 多喝水
多喝溫水可緩解不適症狀，若出現發燒症狀，充足的水分也能幫助體溫調節。
- 多休息
提高身體自癒的能力，若缺乏充分休息，可能導致病情加劇或產生併發症。一旦出現不適症狀，應返家休養，除了給身體適當的恢復空間，也能降低群聚感染的機率。

