

衛教園地—認識流行性感冒

- 什麼是流行性感冒：

流行性感冒是一種病毒引起的傳染性急性呼吸道疾病，簡稱流感；臺灣位處於熱帶及亞熱帶地區，一年四季均有病例發生，但仍以秋、冬季較容易發生流行，流行高峰期由 10 月至隔年 1~2 月份，潛伏期 1~4 天，一般為 2 天，常引起發燒、頭痛、肌肉痛、疲倦、流鼻涕、喉嚨痛及咳嗽等症狀，但通常在 2~7 天內會康復。臨床上所謂的感冒、喉炎、支氣管炎、病毒性肺炎以及無法區分之急性呼吸道疾病，均有可能為感染流感病毒所引起；會引起併發症、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。

- 致病原：

流感病毒為 RNA 病毒，突變率很高，可分 A 型、B 型、C 型三種病毒，A 型及 B 型流感症狀較嚴重，C 型症狀較輕微。

- 傳播方式：

主要在密閉空間中經由飛沫傳播；流感病毒可在寒冷低溼度的環境中存活數小時，故亦可能經由接觸傳染。

- 傳染期：

成人大約在症狀出現後 3~7 天內，幼童甚至可長達數 10 天均具傳染力。

- 一般感冒與流行性感冒比較：（此表僅供參考，有疑問請向醫護人員詢問）

症狀比較	一般感冒	流行性感冒
發燒	偶爾會發生	高燒 3-4 天
頭痛	偶爾會發生	頭痛欲裂
身體酸痛	會(但較輕微)	嚴重的全身痠痛
身體虛弱	會(但較輕微)	非常虛弱
精神疲倦	不一定	前幾天
鼻塞	是	是
流鼻水	是	是
喉嚨痛	是	是
胸悶	輕微	嚴重
咳嗽	輕微	嚴重
其他腸胃症狀	偶爾會發生	合併腹瀉

● 治療方式：

1. 抗病毒藥物：可減輕症狀，疾管署每年公佈抗流感病毒藥物的適應症，經感染科或家醫科醫師評估後方可使用健保給付的抗病毒藥物。
2. 症狀治療：需要補充水份和充分休息，以減輕症狀。
3. 併發症治療：如併發中耳炎、鼻竇炎、肺炎、心肌炎、腦炎等需進一步治療。
4. 心臟血管疾病：可降低 35%。

● 如何預防及照護：

1. 加強個人衛生習慣，勤洗手，避免接觸傳染。
2. 如有出現類似流感症狀，如發燒、咳嗽等，請及早就醫，以防感染流感引起肺炎、腦炎等嚴重併發症。
3. 就醫後宜儘量在家休息，減少出入公共場所；如外出，請記得戴上口罩，咳嗽或打噴嚏時，以手帕或衣袖捂住口鼻，避免病毒傳播。
4. 於流感流行期間，儘量避免出入人潮擁擠、空氣不流通的公共場所，減少病毒感染機會。

5. 多喝開水、攝取均衡營養、適度運動增強免疫力。
6. 接種流感疫苗：健康成年人大約可獲得 70~80% 保護力，65 歲以上高危險群，應接受疫苗接種，以防感染流感引起之併發症。

咳嗽禮節與手部衛生

防範流感，請落實咳嗽禮節與手部衛生

- 1** 咳嗽時用衛生紙遮住口鼻，然後將紙丟進垃圾桶。
- 2** 如果可以忍受，咳嗽時應戴口罩。
- 3** 手部接觸到呼吸道分泌物之後務必要洗手（使用酒精性乾洗手劑或肥皂及清水洗手）。
- 4** 儘可能與別人距離保持 1公尺(3英尺)以上。

手部衛生：

- 拱手取代握手
- 用肥皂勤洗手
- 咳嗽用手帕掩口鼻
- 雙手不碰觸眼口鼻

參考資料：

1. 衛生福利部疾病管制署專業版(2015, 3 月 3 日)· 流感併發重症· 取自 <http://www.cdc.gov.tw/professional/page.aspx?treeid=8208eb95dda7842a&owntreeid=1D7C28FD595E9D23>
2. http://www3.vghks.gov.tw/HE/pdf/7020039_1.pdf

