

甚麼是流行性感 冒

流行性感 冒（簡稱流感，Influenza），是影響呼吸道的主要疾病，它是透過帶菌者與他人的直接接觸傳播。在香港，全年都有病例出現，以每年的二月、三月及七月最常見。流行性感 冒普遍分為三類：A型（A 1 和 A 2）、B型和C型；而引起流行性感 冒的病毒多為A型中的 H3N2 型、H1N1 型。流行性感 冒病毒（特別是A型）的特性是可透過不定時的基因突變，衍生新品種，造成大規模流行性感 冒。

流行性感 冒的徵狀

- 潛伏期一般為1至3天。
- 急起高熱、畏寒、頭痛、乏力、全身痠痛。
- 體溫可高達四十度，一般會在兩三天漸退。
- 鼻塞、流涕、咽痛、乾咳。
- 食慾不振、噁心、腹瀉。



流感引起的併發症

自然流感一般來說病情很短，七至十天內便可痊癒，但也可引致嚴重的併發症令致死亡。

普遍的併發症為病毒性肺炎，可在數天內致命，最容易發生於老年人、長期病患者或營養不良人士身上。在兒童患者中，最嚴重的併發症之一為雷伊爾氏 (Reye's Syndrome) 綜合症，影響包括肝臟和神經系統。

流感引起的併發症

由於感冒是由病毒引起，除非出現細菌感染的併發症，否則服食抗生素是沒有療效的。一般健康良好的病人，多在一星期內自動復原，因為，在病發期間，只要注意一般護理和症狀治療便可。

一般護理

- 多飲水、進食有營養和容易消化的食物。
- 充足的休息和睡眠。
- 注意衛生：打噴嚏或處理飛沫後，須以肥皂清洗雙手。不要隨地吐痰；咳嗽時要用紙巾掩蓋口鼻，並將痰液或鼻涕用紙巾包好，棄於垃圾箱內。

症狀治療

症狀治療不能消滅感冒病毒，但可紓緩不適的病徵。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。

流感的預防

預防流行性感 冒最有效的方法是增強個人抵抗力，實踐健康生活模式，包括：

- 充足的睡眠及均衡飲食。進行適量運動。
- 多洗手，避免接觸到禽鳥糞便。保時心境開朗。
- 不吸煙及避免吸入二手煙。
- 保持室內空氣流通。若感到不適，應避前往擠迫和空氣不流通的公共場所。
- 進行疫苗注射：流行性感 冒疫苗對預防流感所引致的併發症及恐亡有一定功效，尤其對長者、小孩及慢性心臟病或呼吸道疾病患者而言。
- 疫苗經由肌肉注射，並每年進行，不過注射必須在流感高峰期前的二至三星期注射，才可發揮效用。



明心醫務中心有限公司
ActiveCareMedics Limited

電話：2311 2838 傳真：3020 8797
電郵：ACM@ActiveCareGroup.com
網址：www.ActiveCareGroup.com