

感冒和流行性感冒

簡介

感冒期間流鼻水、喉嚨痛或鼻塞，是由於呼吸系統上部(上呼吸道)感染了病毒。感冒或稱傷風令人感到不適，但對大部分人來說，感冒會自然消退，因為身體可自行抵抗病毒，以至無需特別治理便可痊癒。

流行性感冒(或稱流感)的病徵與感冒相似，但前者較為嚴重。雖然對大部分人來說，流感會自動消退，但這疾病對體弱或免疫力弱的人來說，卻是危險的。

在香港，患流感的兩個高峰期分別為二月和七月。而在英國和北美國家，患流感的高峰期介乎12月和3月之間。

如何患上感冒？

感冒病毒由人散播，如打噴嚏或咳嗽時濺出的唾沫在空氣中擴散，或手指接觸沾上病毒的物件，繼而傳到口中。握手或接觸門柄也會感染感冒病毒。

受感染的人會在病徵出現前2天至出現後4天傳播病毒。一年四季都有機會染上感冒，但冬天時節較普遍。成年人每年平均患2至3次感冒，而學童每年患感冒的次數則可多達12次或以上。

病徵

- 感冒——病毒會在鼻腔、喉嚨、鼻竇、氣管和支氣管的柔軟而溫暖的表層上繁殖。感冒主要的病徵是鼻塞、流鼻水、打噴嚏、喉嚨痛和咳嗽。病者也可能會發燒、肌肉痠痛和疲倦。病徵通常會持續一星期
- 流感——病徵與感冒一樣，但肌肉痠痛的情況會更加嚴重。患者在康復後的數星期內或會仍然感到疲倦

流感對大部分健康的成年人來說，只是較嚴重的感冒。可是，對小孩、老人和患有慢性疾病的人士來說，流感很容易會引致嚴重的併發症，其中大多數都與肺部的繼發性細菌感染(肺炎)，或與耳朵、鼻或喉嚨的繼發性細菌感染有關。六歲以下的患者會因體溫過高而抽搐，稱為「熱性抽搐」；居於老人院或護理院的長者，以及患有以下疾病的人士，都有機會患上此病：

- 哮喘
- 慢性肺部疾病，如慢性支氣管炎及肺氣腫
- 糖尿病
- 心臟病
- 腎病和腎衰竭
- 免疫力較弱的人，如愛滋病患者或脾臟被移除的患者

治療

目前並沒有方法醫治感冒和流感。抗生素可殺死細菌，但不能消滅病毒。然而一些簡單的日常護理方法可減輕病徵，令患者盡速復原。

- 喝大量飲料，防止缺水
- 成年人可服食退燒藥物如撲息熱痛、阿士匹靈或異丁苯乙酸，以舒緩發熱和痛楚，但請小心依照指示服藥，謹記每天服用的劑量不可超出該藥物的安全標準。若不小心同時服食超過一種含有同一種活躍成分(如撲熱息痛)的飲品、食品或藥物(包括片劑、膠囊、熱檸檬飲品等)，很容易會服用多於指定劑量的藥物
- 阿士匹靈對12歲以下的兒童會有害處(在某些情況下，它能導致雷氏綜合症，但這情況十分罕見)，年紀較大的小孩和青年人也應避免服用。現時市面上有專為小孩配製的撲熱息痛(如Calpol)及異丁苯乙酸(Nurofen Junior)
- 避免吸煙
- 減充血劑，如假麻黃素，可清除鼻塞。你應請教藥劑師，以知悉那種含有減充血劑的產品較為有效
- 混和薄荷醇、桉樹或草藥產品(如黃春菊)的蒸氣吸入療法有助減輕病情，但小心被熱水灼傷

- 保持均衡飲食，並進食大量生果和蔬菜。很多人都認為維他命 C 有助治療傷風感冒，但並無實證
- 多休息，避免做劇烈運動，因為這樣可能會增加你患上繼發性細菌感染的機會。假如患上嚴重感冒，尤其是流感而令你感到不適，最好減低活動量

抗病毒藥物

對一般健康的人士而言（長者除外），除日常護理外，他們不需特別方法醫治流感。較易染病的人應服用醫生處方的藥物，防止併發症或病菌傳播。

- 有幾種使用片劑或吸入劑的抗病毒治療方法（類似治療哮喘的藥物），可縮短患流感的時間，但只能縮短一天左右，而且要在患病最初兩天內開始服用才有效。普通科醫生通常都不會開處抗病毒藥物來治療流感
- 醫生或會使用抗生素醫治細菌感染，如肺部感染、耳道感染或鼻竇炎

預防

- 盡可能與感冒和流感的患者保持距離，以防止病毒擴散
- 定時洗手；用過的紙巾要立即丟棄
- 保持健康的生活方式，均衡飲食，多吃生果蔬菜及定時運動（最好是每天）
- 不要吸煙，因為吸煙者較易患上感冒

免疫

每年接受流感防疫注射，可大大減低患病機會。

65 歲以上的長者和容易感染流感併發症的人士應接受防疫注射。

何時需要看醫生？

如果以下病徵與感冒一起出現，你應立刻去看醫生：

- 嚴重嘔吐或肚瀉
- 耳朵疼痛
- 呼吸困難
- 皮膚出疹
- 咳嗽不止
- 痰帶有綠色
- 常常沒精打采或昏昏欲睡

假如在藥房購買感冒和流感藥物，可徵詢藥劑師的意見。

參考資料

- (1) Phls.co.uk/facts
- (2) Clinical evidence issue 5, June 2001 pages 490-496
- (3) Clinical evidence issue 5, June 2001 page 1046

索取更多資料

World Health Organization
<http://www.who.int/inf-fs/en/fact211.html>

National Center for Infectious Diseases
<http://www.cdc.gov/ncidod/diseases/flu/fluivirus.htm>

衛生署 - 中央健康教育組
http://www.chcu.gov.hk/b5/info/communicable_05.htm

智康資源中心
電話：(852) 2849 2400
傳真：(852) 2849 2900
電郵：info@healthwise.org.hk
網址：www.healthwise.org.hk

本資訊謹用作參考用途，如欲索取詳細意見及專業建議，請向您的私人醫生查詢。

Supported by
www.healthwise.org.hk



Sponsored by
BUPA



Assured by
The University of HK

