

# 預防流感上身必知二三事

文·黃曉瑩（國立成功大學附設醫院急診部醫師） 資料來源·疾管署

**今**年年初霸王級寒流來襲，流感也悄悄進入流行期，疾管署針對流感估計截至三月底死亡人數上看290人，新聞亦陸續報導這波流感來勢洶洶，各醫院急、門診塞滿看診人潮，甚至幾乎癱瘓急重症醫療！在媒體的強力放送下，大家對流行性感冒已經有了初步的認識，但當自己出現疑似流感症狀時，我們真的知道該怎麼做嗎？平日又該如何預防呢？

## 認識流行性感冒

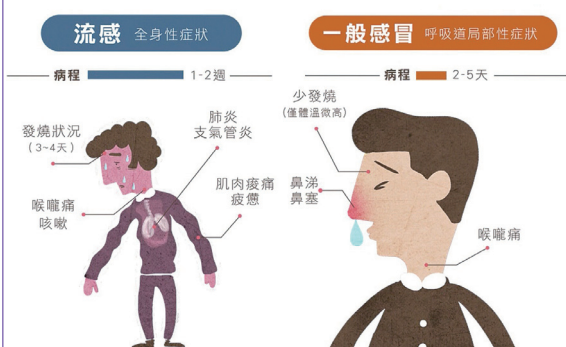
流行性感冒簡稱為「流感」，是由「流感病毒」經由飛沫（咳嗽、打噴嚏）及接觸傳播感染。流感病毒有A、B及C三型，C型通常只會造成輕微的感冒症狀，A型和B型則幾乎年年引起季節性的流行（秋冬為主）。其中又以A型病毒較容易發生突變，造成病毒外表的抗原發生變化，使得傳染力增強，能在短時間內引起規模不等的流行。一般在大流行時，10%-50%的人都會被感染，但對於大部分非重症的類流感患者，不需要特別

去檢測是哪種型。

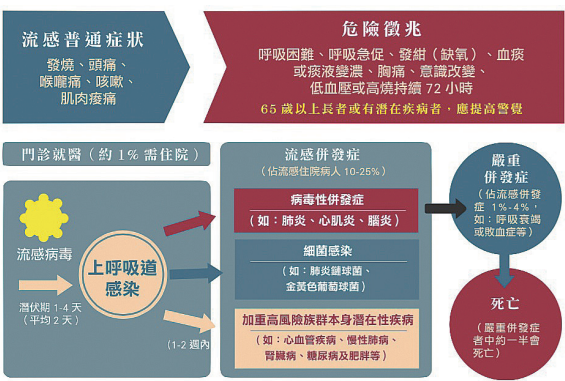
流感潛伏期（從被感染至症狀出現）約1-4天、及在發病前1天至症狀出現後的3-7天都可能傳染給別人，而幼童的可傳染時間可能更長。流感會造成呼吸道及全身性的症狀，如：發燒超過38度、畏寒、頭痛、全身肌肉骨骼酸痛，部分病人也會有噁心、嘔吐以及腹瀉等腸胃道症狀，這些即是所謂「類流感症狀」。而「一般感冒」醫學上稱為急性上呼吸道感染，是一種輕微的上呼吸道（鼻及喉部）病毒性感染，至少有百種以上的病毒能引起流感，通常症狀較侷限於上呼吸系統，如：流鼻涕、咳嗽、喉嚨痛、輕微發燒。

流感除了會引起厲害的全身性症狀外，有時更會造成併發症、重症，甚至導致死亡。易發生嚴重併發症的「高風險族群」，感染後應儘速就醫，包括嬰幼兒、老年人、居住於長期照護機構之住民、罹患慢性心肺肝腎疾病、糖尿病、免疫不全、孕婦及過度肥胖等人員。最

## 流感與一般感冒的差別



## 流感的危險徵兆



常見的病發症為細菌性或病毒性肺炎、心肌炎與腦炎。雖然大部分感染流感患者，多屬輕症，約1~2週會痊癒，仍然需注意「危險徵兆」，像是呼吸急促、呼吸困難、發紺（缺氧、嘴唇發紫或變藍）、血痰、胸痛、意識改變、低血壓、高燒大於40度超過72小時等。嬰幼兒不善表達自己身體不適症狀，因此家長要仔細觀察寶寶有無呼吸急促或困難、意識改變、不容易喚醒、活動力低下等狀況。當出現以上這些危險徵兆，須立刻就醫！

## 預防與治療流感

### 預防流感的方法

1. 接種疫苗為目前預防流感最有效的方式，尤其是上述提過的高風險族群外，國小學童與長期處於易快速傳染流感地方之人員，如：醫護人員等高傳播族群。流感疫苗接種後需至少兩週才會產生足夠的抗體，建議趁疫情高峰來臨前及早施打。
2. 維持健康的生活型態：充足的休息和睡眠、均衡飲食配合適度運動、切勿吸煙及避免吸入二手菸，以提昇自體免疫力。
3. 減少病原體的曝觸：平日定時清潔消毒常碰觸的物品、保持室內空氣流通、減少出入公共場所、適時佩戴口罩、勤洗手、避免以手接觸口鼻及注意咳嗽禮節。

### 治療流感的方法

有流感症狀請戴口罩自我隔離，儘速就醫。大部分非高風險族群的病人，多以支持性治療緩解症狀和在家休養即可。也不是所有類流感患者都需要做快篩，快篩的準確度約在五成到七成之間，表示即使快篩呈現陰性，不代表一定不是流感，醫師會以臨床症狀嚴重程度來判斷是否需要給予抗病毒藥物。

### 預防流感的方法



抗病毒藥物建議用於症狀較嚴重或易併發重症之高風險群者。疾病管制署提供的「公費用藥對象」包括：流感併發症、經評估需及時用藥之孕婦、有危險徵兆、高風險族群、H5N1有關以及群聚感染（高燒持續48小時及家人／同事／同班同學有類流感患者），一旦醫師評估需要用病毒藥物，不論是克流感或樂瑞沙，一定要把五天的療程完成，才不易造成抗藥性。

最後提醒大家，在流行期間急診及醫療院所內，不僅人潮擁擠且收治許多流感病患，實為流感的高度傳播地，非必要請減少前往。

平時維持良好衛生習慣，了解自身的健康狀況，若為高風險族群請定期施打疫苗。在流行期間出現類流感症狀，可先自我評估有無危險徵兆，如：呼吸急促、呼吸困難、血痰、胸痛、意識改變、低血壓、高燒大於40度超過72小時等狀況。如果沒有，建議先前往診所或門診就診，並在家休養，將有限的急診資源留給急重症患者。💕