

氣候變遷溫差大，小心感冒！

◎北醫附醫家醫科蘇明章醫師◎

最近有一部備受熱烈討論的紀錄片《正負 2 度 C》，所討論的正是近年十分重要而全球共同關注的問題：氣候變遷。氣候變遷影響層面甚廣，Greer 等學者在 2008 年回顧了氣候變遷與傳染病對北美洲可能的影響時，曾提到氣候改變造成空氣污染物的濃度升高會對呼吸道黏膜造成傷害，進而增加感染傳染病的機會，例如流行性感冒。而氣候變遷所導致氣溫劇烈震盪，忽高忽低的溫度，更是流行性感冒的好發時期。

一般而言，流行性感冒（一般稱之為「流感」）與普通感冒都是病毒性感染，但是兩者特性卻是不同；以下表列兩者之不同：

	流感	普通感冒
致病原	新流感病毒分為 A、B、C 三型	會引起感冒的病毒有大約 200 多種
感染型態	症狀突然發生，通常會引起全身性症狀，且有可能有嚴重合併症，甚至死亡	症狀逐漸發生，通常只有局部上呼吸道症狀，多無嚴重合併症
臨床症狀	1. 高燒，有時伴隨寒顫；發燒可能持續 3 天 2. 通常伴隨著嚴重的頭痛 3. 全身性的肌肉酸痛及關節疼痛，會有明顯且持續的疲勞與虛弱；部份幼兒會有小腿肌肉觸痛	1. 較少見發燒，如果有的話，體溫也只有些微的升高 2. 偶爾會有輕微的頭痛
病程	1~2 週	短期間可復原

預防流感或普通感冒的方法：

- 注重保健、均衡營養、適度運動，以提升自身抵抗力。
- 注意居家環境的清潔衛生及通風。
- 加強個人衛生、勤洗手。
- 流感或普通感冒流行期間避免出入人潮擁擠、空氣不流通的公共場所。

- 在季節交替、早晚溫差大的時候，應注意穿著。
- 應考慮接受流感疫苗的接種，尤其是高危險群（65 歲以上老人、6 個月以上 2 歲以下幼童、慢性心肺疾病及糖尿病等患者）或居住於安養機構及長期處於易快速傳染流感地方（如醫療院所）的人。

感染流感病毒後應注意事項：

- 若出現發燒、咳嗽、喉嚨痛等呼吸道症狀時，應戴上口罩，並請儘速就醫。
- 當感染流感時，應多休息、多喝水。
- 流感係病毒性疾病，故抗生素無法有效治療，因此，不應自行或要求服用抗生素，需遵照醫囑服用藥物。

參考資料：行政院衛生署疾病管制局