

雙和醫院家庭醫學科醫師告訴您，如何對付流行性感冒

流感為急性病毒性呼吸道疾病，主要藉由咳嗽、打噴嚏等飛沫傳染，病毒可在物體表面存活數小時，接觸污染物表面上的口沫或鼻涕黏液未洗手，再觸摸自己的口、鼻，即有被傳染之可能，因此加強個人衛生習慣及勤洗手是預防傳染的重要措施。



此外，避免於流行時期長時間停留在密閉空間、空氣不流通、人潮擁擠等地方，減少被傳染機會，更重要的是接種流感疫苗，降低自身感染機會，也保護家人遠離流感的威脅。流感的潛伏期約1~4天，平均為2天。感染者在發病前1天及發病後3~7天都具有傳染力，幼童的傳播期甚至可長達數十天。

流感症狀包含：發燒、頭痛、肌肉痛、疲倦、流鼻涕、喉嚨痛以及咳嗽等，部分患者伴有腹瀉、嘔吐等症狀，但通常均在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患，均有可能為感染流感病毒所引起。【圖：雙和醫院家庭醫學科林英欽主任】

流感為自限性疾病，大部分健康人於感染後可自行痊癒，然少數患者會出現嚴重併發症，尤其幼兒、高齡者、患有心、肺、腎臟及代謝性疾病等慢性病患者，或免疫功能不全者。由於抗病毒藥劑在發病後的48小時內使用效果最好，所以當出現流感相關症狀時，應儘速就醫、及時診斷與治療，依照醫師評估及處方服用藥物，不可自行購藥服用，以避免抗藥性病毒產生。

公費流感疫苗接種對象，包括50歲以上成人、滿6個月以上至18歲者、流感高風險慢性病患、安養等機構住民及工作人員、孕婦、產後6個月內婦女、醫事防疫人員及禽畜業者等。2018年施打期間，校園以外的施打對象於10月15日開打，校園於11月1日開打。（文/林英欽·葉睿儒，雙和醫院家庭醫學科主任·主治醫師）【圖：雙和醫院家庭醫學科葉睿儒醫師】

