



認識流行性感冒(Influenza)

一、什麼是流行性感冒？

流行性感冒為一種急性呼吸道疾病，由「流行性感冒病毒」所引起。病毒可分為A、B、C三型，其中因A型流感病毒的抗原較B型容易產生突變，因此多數的流行是由A型所引起。

二、傳染途徑：

主要都是透過「飛沫傳染」，咳嗽、噴嚏方式散播，口鼻分泌物是感染物，不過還會經由環境傳染。潛伏期約一至四天。

三、症狀：

主要症狀為發燒、頭痛、肌肉痛、疲倦、流鼻涕、喉嚨痛及咳嗽等，部分患者伴有腹瀉、嘔吐等症狀。

四、治療：

1. 出現流感相關症狀時 48 小時內應儘速就醫服用流感抗病毒藥劑
2. 合併支持性療法治療。主要是採「症狀治療」，如：止痛退燒藥、止咳藥或抗組織胺製劑。
3. 保持體力：多休息，減少不必要之消耗，以保持體能來全力對抗病害。
4. 飲用大量的水分：使身體的水分循環充足，維持各器官新陳代謝之穩定。

五、併發症：

少數患者可能出現嚴重併發症，常見為病毒性肺炎及細菌性肺炎，另外還包括中耳炎、腦炎、心包膜炎及其他嚴重之繼發性感染等。高危險族群包括：老年人、嬰幼兒及患有心、肺、腎臟及代謝性疾病等慢性病患者，或免疫功能不全者。

六、預防方法：

1. 預防流感最有效的方法就是按時接種流感疫苗。
2. 維持手部清潔：勤洗手、咳嗽或打噴嚏後更應立即洗手、不要用手

直接碰觸眼睛、鼻子和嘴巴。

3.注意呼吸道衛生及咳嗽禮節：

3.1 有呼吸道症狀時戴口罩，當口罩沾到口鼻分泌物時立即更換。

3.2 打噴嚏時，應用面紙或手帕遮住口鼻，或用衣袖代替。

3.3 有呼吸道症狀，與他人交談時，儘可能保持適當距離。

4.生病時在家休養，減少出入公共場所或人多擁擠地方。

5.保持室內空氣流通，降低病毒傳播機會。

6.注意飲食均衡、適當運動及休息，以維護身體健康。

參考資料來源：衛生福利部疾病管制署(2018.10.11)·流感·取自

<http://www.cdc.gov.tw/diseaseinfo.aspx?treeid=8d54c504e820735b&nowtreeid=dec84a2f0c6fac5b&tid=3013B7FC8F965336> .

【本衛教單僅供衛教宣導用，圖文內容若有侵犯著作權，請惠予告知本院】