

## 流行性感冒（流感）的真相 Facts about Influenza (the Flu)

### 流行性感冒是甚麼？

流行性感冒，時常又稱為「流感」，是一種由流感病毒引起的疾病，會令鼻、喉及肺部受到感染。

患上流感的人士，很可能出現其他的感染，包括令肺部感染的病毒性或細菌性肺炎。65 歲及以上的長者、極年幼的兒童，以及患有心肺疾病、某些慢性健康問題或免疫系統減弱的人士，均有較高風險出現併發症。

在加拿大，估計每年約有 7,000 人因流感及其併發症而逝世。

### 如何預防流行性感冒？

若能經常洗手、注意飲食、多多運動，並接種流感疫苗，便可減少染上或傳播流感病毒的機會。

流感疫苗，又稱流感針，可以幫助您預防染上流感或將病毒傳播給他人。

在卑詩省，流感疫苗會在10月或11月初開始為居民提供。如果能夠試著在11月底前接種流感疫苗便最為理想，因為這樣可以給身體足夠的時間（大約是兩個星期），在流感季節開始前產生免疫力。不過，在流感季節內的任何時間接種流感疫苗，都可以得到保護，免於染上流感。

### 流行性感冒是怎樣傳播的？

流行性感冒很容易透過患者呼吸、咳嗽及打噴嚏而傳給他人。此外，假如有人接觸到別人身上或物品上的少許鼻喉飛沫，並在洗手前觸碰到自己的口或鼻，亦有可能染上病毒。

成年人大約在病徵出現前 1 天至病徵出現後 5 天，都有可能傳染他人。兒童則在病徵出現後多至 21 天，都可能傳播流感病毒。

### 流行性感冒有甚麼症狀？

流行性感冒的病徵包括發燒、頭痛、肌肉疼痛、流鼻涕、喉嚨痛、極度疲勞，以及咳嗽。儘管普通傷風及其他各種病毒可能也會引起類似的症狀，但是由流感病毒引發的病徵會比較嚴重。

一旦接觸到流感病毒後，病徵在大約 1 至 4 天（平均 2 天）內，便會出現。發燒和其他症狀通常會維持 7 至 10 日，而咳嗽及虛弱的感覺則可能會持續多至 2 個星期。

### 家居護理

假如您染上流行性感冒（流感），適當的家居護理會有助於紓緩症狀。家居護理可以包括：

- 足夠的休息。臥床休息亦有助於避免將病毒傳給他人。
- 多喝大量的流質飲品，以補充因發燒而流失的水分。
- 避免抽煙及吸入二手煙。
- 熱花灑浴時或從盛滿熱水的洗臉槽中吸入潤濕的空氣，可以幫助您鼻塞暢通。
- 抗流感藥或抗病毒劑可由醫生處方，但必須預早服用。這些藥物若於病徵出現後 12 個小時內服用，可以將不適的時間縮減約 3 天，若於病徵出現後 2 天內服用，則可大約縮減一天半。這些藥物不鼓勵 6 歲以下兒童服用。非處方藥物可以舒緩症狀，例如疼痛和發燒。您也可在藥房買到非處方的流感藥物。

## 甚麼時候需要看醫生？

如果過了幾天之後您的病情仍不見好轉，或者症狀加劇，您就應該看醫生。如果您感到不適，並且有以下的健康問題，請與醫生聯絡：

- 心臟病或肺病；
- 任何需要長期以藥物控制的慢性病；

- 因疾病或醫學治療的關係，免疫系統被削弱；或
- 身體虛弱或有可能患上嚴重疾病或併發症。

## 究竟是流行性感胃抑或是傷風？

下方的列表可以幫助您分辨是否患上流感抑或傷風。

症狀	傷風	流行性感胃（流感）
發燒	很少出現	常見、突然發燒至 39 至 40 度，並持續 3 至 4 天
頭痛	很少出現	常見，可以很嚴重
疼痛	有時輕微	常見，通常都很嚴重
疲憊及虛弱	有時輕微	常見，可以持續 2 至 3 個星期或更久
極度疲憊	不常見	常見，早期已經出現，可以很嚴重
流鼻涕、鼻塞	常見	有時出現
打噴嚏	常見	有時出現
喉嚨痛	常見	有時出現
胸口不適、咳嗽	有時出現，輕微至溫和	常見，可以很嚴重
併發症	可引致鼻竇阻塞或耳痛	可引致肺炎及呼吸功能衰竭，並會令慢性病患者染上更多的併發症
預防	經常洗手	每年注射流感疫苗及經常洗手
治療	無特定的治療方法，只可舒緩症狀	醫生處方的抗病毒劑，可減輕症狀

欲知詳情，請參閱下列卑詩健康檔案：

[#12a 為甚麼長者應該接種流行性感胃（流感）疫苗](#)

[#12c 流行性感胃（流感）防疫注射：傳說與真相](#)

[#12d 流行性感胃（流感）疫苗](#)

[#85 Hand Washing for Parents and Kids](#)



BC Centre for Disease Control  
AN AGENCY OF THE PROVINCIAL HEALTH SERVICES AUTHORITY

欲知更多有關卑詩省健康檔案論題，請瀏覽 [www.bchealthguide.org/healthfiles/index.stm](http://www.bchealthguide.org/healthfiles/index.stm)，或約見您區內的公共衛生機構。

欲向註冊護士查詢，

請致電每天 24 小時卑詩省護士熱線：

- 在大溫地區，請致電 604-215-4700
- 卑詩省內免費長途電話為 1-866-215-4700
- 聾人及有聽覺障礙人士，請致電 1-866-889-4700
- 藥劑師於每天下午 5 時至上午 9 時當值
- 如有要求，可提供超過 130 種語言的翻譯服務。

請登入 [www.bchealthguide.org](http://www.bchealthguide.org)

瀏覽卑詩省健康指南網上資料 – 您可信賴的健康資訊世界