

流感大流行期間的自我護理 Self Care During an Influenza Pandemic

流行性感冒是甚麼？

流行性感冒或「流感」，是由病毒引起的一種普通呼吸道疾病。每年，流感病毒在秋冬季節均會引起大爆發。這是因為每年的流感病毒都會有少許改變，以致我們身體對之前的病毒所產生的防禦能力或免疫力，變得沒有那麼有效。

流感病毒很容易透過咳嗽、打噴嚏，以及用手觸碰自己的眼睛和口鼻，由一人傳給另一人。包括發燒、咳嗽、疲勞、頭痛、肌肉疼痛、流鼻涕及喉嚨痛的流感病徵可以突然出現，最惡劣的癥狀通常會持續大約五天，但咳嗽則可能會長達兩至三個星期。有時流感病童會出現噁心，嘔吐或腹瀉的情形。

儘管普通傷風及其他各種病毒可能也會引起類似的病徵，流行性感冒較其他病毒會更為削弱人體的健康。大約百分之二十感染病毒的人士，不會出現任何的病徵；其餘則會有輕微至嚴重的癥狀。不過，一旦稚齡兒童、某些慢性疾病患者及耆英感染病毒，病況可能比健康的及年紀較大的兒童或成人來得嚴重，或需送院治理。加拿大每年有多達 7000 人死於流行性感冒或其併發症，而以 65 歲以上的人士有最大的危險。

流感大流行又有甚麼分別？

當一種新型流行性感冒的病毒能夠在人類之間迅速傳播，並瞬即席捲全球，這個情況便稱為流感大流行。鑑於我們對新病毒沒有抵抗力，新型流感極有可能較季節性流感造成更多的疾病，以及引發更多的死亡個案。

最少在過去五百年間，流感大流行每隔十至四十年便會捲土重來。上一個世紀共爆發三次流感大流行，最後一次在 1968 年。最嚴重的一次 – 經常稱為「西班牙型流感」(Spanish Flu) 大流行 – 是發生於 1918 年。無人可以準確預知流感大流行何時來襲，但可能很快便會出現。因此，我們及各社區必須現在便做好準備，確保可以隨時在有需要時作出反應。

我怎樣在流感大流行期間照顧自己？

在流感大流行期間會有很多人同時生病，以致醫療護理可能變成不足。因此，預先作好準備，儘可能照顧自己和家人的健康實在非常重要。

為治療流感，醫生會處方抗病毒的藥物給病人服用。不過，這些抗病毒藥物在流感大流行期間會非常短缺，並且很可能只會供應給那些流感病情會轉為嚴重或甚至會死亡的人士，又或是那些提供必需服務（例如健康護理、消防、警察等）的人士。

由於您可能需要在流感大流行期間逗留在家裡一段時間，因此建議您購備一些足供使用數天的基本用品，例如食物及水。切記要多預備數天您日常要服用藥物的份量，並制訂一份包括您家人、朋友、鄰居和醫生在內的電話名單。

很多時候，家居治療及自我護理已經可以紓緩大部份的癥狀，並可減低病情惡化的危險。若患上流感，您可以在家進行的監控及改善健康措施包括：

- **生病時應該留在家中**，除了使您能夠獲得充份的休息外，又不會將病毒傳給他人。
- **喝大量的液體**。這包括水、真正的果汁、牛奶及草本茶。最佳的飲品應不含咖啡因，因為咖啡因實際上會使您身體的水份流失。
- **服用基本的止痛/發燒藥**，例如醋氨酚 (acetaminophen) (Tylenol®) 或布洛芬 (ibuprofen)。請勿讓兒童或青少年人服用水楊酸 (Acetylsalicylic acid, 即 ASA 或 Aspirin®)。
- **使用熱水袋或熱墊**。小心地使用這些發熱的物品一段短時間，有助於紓緩肌肉疼痛。使用熱墊時要經常檢查皮膚，因為熱墊可以導致燒傷及起泡。

- **服用咳藥。**這在乾咳時特別有幫助。
- **有充足的休息。**
- **用硫酸鎂 (Epsom salts, 即瀉鹽) 進行暖水浴。**
- **以一杯暖水漱口及/或含吮不含糖份的硬糖或喉糖。**它們都可以紓緩您的喉嚨痛。
- **使用鹽水滴劑或噴霧器或減充血劑。**這將有助於紓緩或清除鼻塞。
- **避免飲酒及抽煙。**抽煙會特別刺激受損的氣管。
- **避免與他人共用可能帶菌的物品,**例如毛巾、唇膏、香煙、飲品或玩具。
- **經常洗手。**每次以肥皂及溫水清洗雙手最少20秒,或是假如您的手看來並不骯髒,亦可使用酒精洗手劑。這會幫助您避免將流感傳播他人。
- **在購買非處方藥物時可徵詢藥劑師的意見。**請告知藥劑師您是否有慢性健康問題。
- **安排別人到家裡幫助,直至您覺得好轉為止。**假如您是獨居、單身父母或需要照顧虛弱或傷殘的人士,這樣做尤其重要。

以季節性流感而言,大部份健康人士在五至七天內都會覺得病情有進展。不過,身體普遍感到疲累和咳嗽或會持續較久,可能長達兩至三個星期。暫時仍未知道大流行式的流感病例,是否需要更長的時間才能復原。

甚麼時候需要看醫生?

假如您數天後仍不覺得好轉,或是癥狀愈來愈嚴重,您便應致電卑詩省護士熱線或立即尋求醫療護理。見醫生前,應先行致電告知病徵,以免在醫務所內將病毒傳播他人。倘若您本身已經患有心肺疾病,或其他任何需要定期接受醫療護理的慢性疾病,或者您的年紀老邁或是身體虛弱,又或者您患有的疾病或正接受的治療會影響您的免疫系統,您應該在感到不適時馬上致電您的醫生。假如您的醫生認為有需要的話,他/她或會處方抗病毒的藥物。此外,或有需要服用抗生素以治療繼發性感染,例如細菌性肺炎。

假如專為流感病者或出現類似流感病徵的人士而設的特別診所已經開放,您的醫生或會要求您改往該診所。

就兒童來說,假如您發覺他們出現以下任何一種情況,便須立即尋求醫療護理:

- 呼吸急促或紊亂;
- 嘴唇或皮膚發藍或變黑;

- 孩子昏昏欲睡至未能將他喚醒;
- 嚴重暴躁不安,不願意被人抱著;
- 未有喝足夠的流質及/或沒有定時如廁(小便)(清醒時大約每6小時一次),或
- 癥狀有所改善,但突然又惡化。

就成人來說,假如您出現以下任何一種情況,便須立即尋求醫療護理:

- 呼吸困難或氣促;
- 胸口或胃部疼痛或有壓痛;
- 精神紛亂或變得迷惘;
- 咳嗽時痰中帶血;
- 嚴重嘔吐或嘔吐不斷;或
- 癥狀有所改善,但突然又惡化。

若需要進一步的資料

要知道流感大流行的更多資料,請參看以下各 BC Health Files:

[#94a甚麼是流感大流行?](#)

[#94b在流感大流行期間保持身體健康](#)

要知道卑詩省流感大流行應變準備計劃的更多資料,請瀏覽以下網站:

www.health.gov.bc.ca/pandemic/index.html

www.bccdc.org/content.php?item=150

www.bchealthguide.org/bcauthorities.stm



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,
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

瀏覽卑詩省健康指南網上資料 – 您可信賴的健康資訊世界