

# 流行性感冒的預防

文 / 任宜蓀

涼爽的秋冬天一到，罹患流行性感  
冒機會隨著增加。事實上流行性  
感冒是可以事先預防的，只要加強身體  
適應溫度變化的能力，例如用乾布、冷  
水摩擦皮膚、儘量少穿厚衣，可以增加  
抵抗力。

一般人大多知道維他命C能預防感  
冒，然而民眾也可以採取積極行動，增  
力自己的抵抗力，了解流行性感冒的發  
病特徵，有助於避免感染流行性感冒機  
會。

大致說來，流行性感冒的潛伏期是  
1到3天，患者剛開始會發燒，全身倦怠  
感、一兩天後會流鼻水，咽喉疼痛、咳  
嗽陸續出現。有些病人會到醫院求醫要  
求打退燒針，事實上並非每個人都適合  
打退燒針，應由醫師判斷。過去就曾發  
生患者因注射退燒針而導致休克現象。  
嚴重的感冒病人，會併發肺炎、支氣管  
發炎，不可不小心。

預防流行性感冒，除了少去電影院  
等密閉場所，戴口罩也是好的預防方  
法。人體抵抗力平時就要多加訓練，即  
使遇到感冒病毒，也不一定會被感染  
上。強化皮膚、呼吸道的粘膜對外界溫  
度的適應力，少穿厚重衣服，避免在風  
口處打瞌睡，用冷水摩擦身體，抵抗力  
都會增強。

流行性感冒的潛伏期有時是5天，

除了發燒、頭痛、腰痛、關節有時也會  
疼，四肢疼痛、發燒1至3天期間，其體  
溫會達到攝氏38至39度左右，甚至會更  
高。治療流行性感冒，可用退燒劑、祛  
痰劑及鎮咳劑等症狀治療法的藥物治療  
方式。但初期的安靜休養期間，也要特  
別注意預防肺炎併發症的發生。

急性支氣管發炎也是感冒後的併發  
症，發病時會寒顫、不適、背及肌肉疼  
痛、頭痛、鼻炎、咽喉乾癢、嘶嘎或聲  
音沙啞等現象，並有輕度及中度發熱，  
脈搏及呼吸率增加，但經肺部X光照  
射，通常無甚大發現。

咳嗽表示支氣管急性發炎了，最初  
除乾咳、無痰、常伴有胸骨下疼痛，  
1、2日後會少許黏稠痰，之後會稀且  
多，熱和不適稍退，病人自己會痊癒，  
但咳嗽和痰會持續2、3週之久。

引起急性支氣管炎也會因為濾過性  
病毒或細菌感染引起，必須注意的是這  
併發症會導致肺水腫，因此有這些症狀  
出現時應立即請醫師診療，千萬不可以  
亂服成藥，治療得當的約1週到10天左  
右就可以痊癒。在家休息期間多喝開  
水，一方面可補充體內因發熱而蒸發之  
水分，一方面可以使濃稠的痰變稀薄  
些。室內空氣要保持流通、清潔及濕  
潤。

流行性感冒是一種可以自癒的病， →

# 互愛、互信、互相扶持

互守信諾的夫妻關係，

就是小孩最好的性教育內容

資料提供 / 衛生署國民健康局  
(原衛生署家庭計畫研究所)

在許多演講或討論的場合裡，我常常請問家長們，有沒有對自己的小孩做性教育，結果絕大多數的家長都說沒有。我告訴他們其實在座每個人都做了，而且也做了很多很多，打從孩子一出生，性教育的課就上演啦！

性包括生理、心理與社會3個層面，所以性教育其實是一個全人教育，一個以愛為經、以人格為緯的教育。只是許多人都誤以為它只是在談性慾與生殖而已。

小孩一出生，即使還不會講話，他已經學了很多跟「性」有關的事。在生理上：他感覺得出來父親的手臂比較粗、比較強壯，父親親他時，他會被鬍子刺到；聽得出父親的聲音與母親的不同等等；在心理上：他也聽出了父母親在溝通對話中的聲調、感情，看得出父母對望的眼神和他們親密的肢體語言；

- 通常5至7天，但如果引起併發症時，病程就會拉長，因此不可掉以輕心，必須好好休息多喝水，並聽醫師囑咐按時吃藥，忌用冰水，避免過度勞累、熬夜、受涼、便秘或暴飲暴食，這些都會降低身體抵抗疾病的能力而被傳染。

在社會上：他深深感覺到父母是一體的（找不到爸爸可以找媽媽，我是爸爸、媽媽2人的孩子等），雖各有比較專長的項目（如爸爸會做豆漿，要喝豆漿就可以拉著爸爸，指著豆漿機），但也有共同合作的事情（有時媽媽拖地，有時爸爸拖）。父母親之間的關係與對家人的態度，每天每天不斷地銘刻在小孩毫無設防的心田，難怪有專家說，對性的態度，3歲以前就定型了！

讓小孩看到愛是「互相了解、彼此尊重、互相幫忙、承擔責任」；看到婚姻不是愛情的墳墓，而是愛的果園，而果園是需要一輩子去培育經營的。有愛的性是美好的，而在婚姻保障下的性，不僅保障了夫妻關係也保障了孩子的法律地位，讓孩子能自信、愉快地成長！

父母，不僅是子孩性教育的啓蒙者，也是終身的教導者！



很多人對流行性感冒不是很在乎，認為反正會自己痊癒，或任意服用成藥。事實上很多疾病如腦膜炎、支氣管炎等，可能併發，因此任何小病都不該小看它，找對醫師診療是絕對必要的。

