

流行性感冒

秋冬季節，哈啾！哈啾！聲不斷，兩管鼻水直流、鼻塞、頭暈腦脹、喉痛聲啞、咳嗽打噴嚏、全身肌肉痠痛無力、有時還會發燒，以上描述的场景，您是不是覺得很熟悉呢？是的，這些都是感冒症狀。

也許您會好奇，為什麼人會感冒呢？其實感冒只是我們的上呼吸道（包括鼻腔、鼻竇、鼻咽、咽喉、氣管及支氣管等部位）因為感染或其他原因發炎所產生的症狀，在醫學上統稱為「上呼吸道感染」，而這些症狀並不一定由某種特定病原感染，某些非感染性的疾病，比如說過敏性鼻炎，患者也常常會出現類似感冒的症狀。

引起上呼吸道感染的病原非常多，比較常見的是病毒，如腺病毒、鼻病毒、腸病毒、冠病毒、流行性感冒病毒及副流行性感冒病毒等，有些上呼吸道感染，如急性咽喉炎、扁桃腺炎、中耳炎、急性鼻竇炎等，其病原可能是病毒或細菌，如果醫師懷疑是細菌感染造成，通常會給予抗生素治療。

大部分病毒感染造成的上呼吸道感染都是會自然痊癒的，只要多喝水、多休息，或是由醫師處方緩解症狀的藥物，過幾天就會好，但是有些病毒會侵犯到下呼

吸道，引起肺炎與呼吸衰竭致命，例如 4、5 年前的 SARS 風暴，以及近年讓人聞之色變的 H5N1 禽流感病毒，以及本文将要介紹的流行性感冒病毒，稍稍不慎，都足以危及生命。



什麼是流行性感冒？

簡單的說，由流行性感冒病毒所引起的感冒 (influenza)，就是流行性感冒。若就症狀而言，流行性感冒會出現發燒及肌肉酸痛等較為嚴重症狀，此外，它還具有爆發時快速流行、散播範圍廣以及併發症嚴重等特性，尤其是病毒性肺炎及續發的細菌性肺炎，往往是致死主因，大流行時，重症及

死亡的個案大多發生於老年人，以及患有心、肺疾病，貧血或免疫功能不全的人。

流行性感冒病毒有 A、B、C 三型，根據過去 100 多年歷史記錄，流行性感冒曾經發生四次世界性大流行，其他地區性及局部地方流行則幾乎每年都會發生，每年冬季是溫帶地區流行性感冒好發期，四季不明顯的熱帶地區則多在雨季時流行。

主要的致病原是 A 型流感，B 型也很常見，一般流行地區，感染率約在 20% 左右，但是在人口稠密的小單位，例如軍營、學校、安養院等，感染率往往高達 50% 以上，而造成可怕的傷亡。

值得一提的是，流行性感病毒不只人類會感染，豬、馬、貂、海豹和家禽等各種鳥類也會感染，並且可能在感染其他自然界宿主時，與其他種類病毒發生基因交換而改變其感染及致病特性，科學家研究過去的世界性大流行時都曾經發現病毒基因中混雜了疑似禽流感病毒的基因，而近年來讓衛生專家坐立不安的 H5N1 禽流感病毒，原本是以鳥類為主的病毒，但科學家擔心一旦禽流感病毒在共通宿主（比如豬）體內和流感病毒發生基因交換，而取得人傳染人能力，屆時將人類浩劫將難以避免。



如何預防流行性感冒？

(一) 流行性感疫苗：全球預防醫學觀念風起雲湧，台灣也不例外，近幾年政府大手筆採購流感疫苗，在每年 10 月左右為老年人及其他高危險群免費施打，到了年底，如有疫苗剩餘，則會釋出，擴大免費施打範圍，民眾可以留意相關訊息，民眾也可以到醫院自費施打疫苗，價格並不貴。

要注意的是，並不是施打疫苗後，就保證一定不會感冒，因為流感疫苗只針對潛在有嚴重併發症的流行性感冒做預防，一般統計，流感疫苗在健康成年人身上可達 70 - 80% 保護效果，如果施打流感疫苗後仍然感冒，並不是疫苗沒有效，它其實可能已經幫我們避掉了更嚴重的流行性感冒。

如果你曾經施打流感疫苗，對醫生問你「會不會對雞蛋過敏」一定印象深刻，理由很簡單，因為流感疫苗是一種在雞胚中培養的活病原減毒疫苗，所以對雞蛋過敏的人不能施打，其他不宜施打或應由醫師評估的情形包括：6 個月以下嬰孩、孕婦、急性發燒及某些免疫不全的狀況，此外並沒有太多的禁忌。

有些人接種流感疫苗後會出現肌肉痠痛、倦怠及發燒等副作用，不過情形並不常見且症狀輕微，多喝水多休息，2、3 天後即可復原，無須過度緊張。

(二) 減少病毒感染途徑：

流行性感冒的主要傳染途徑是空氣及接觸傳染，因此流行期間，個人盡量避免到人群密集的地方，如電影院等公共場所，戴口罩保護自己與他人，以減少飛沫暴露危險性，勤洗手，避免揉眼睛、挖鼻孔等不良習慣來減少接觸傳染的發生，而一旦流行至相當規模時，政府多半會宣布學校停課等方式來減少群聚傳染機會，



(三) 使用抗病毒藥物：臨床常被使用的抗病毒性藥物包含 Amantadine、Oseltamivir、Zanamivir等。第一種藥物，對預期可能遭受感染或感染症狀出現 48 小時內的患者，可有預防及治療效果，不過它只對 A 型流感有效，對 B 型無效，近年新發展的抗病毒藥物 Oseltamivir 及 Zanamivir，則同時對 A 型及 B 型流感，甚至是禽流感都有效。

但是因為上述藥物價格昂貴、副作用及可能引起的抗藥性等問題，使用時機主要是用於當新型流感病毒流行，卻苦無適當疫苗可接種時，藉由其對醫護人員及老年人等進行預防性投藥，以保護高危險群。

流行性感冒的治療，醫界目前並沒有所謂的「特效藥」，接種疫苗仍是公認最有效預防罹患流行性感冒的方法，建議嬰幼兒及年長者在流行性感冒高峰期來臨前，接受疫苗接種，以確保健康。🌱

作者：賴育民醫師

學歷：台灣大學職業醫學與工業衛生研究所碩士

現職：佛教大林慈濟綜合醫院職業醫學科主任

專長：社區醫學及衛生保健、職業病諮詢及診斷、青少年保健、成人預防保健及檢查、不確定病因之各類症狀

閒暇之餘賴裕民醫師帶著孩子到郊外踏青



97 年 1 月農作物生產預測

水果類：蓮霧比上年減產 21%；棗比上年減產 17%。

切花類：菊花產量比上月份增加 23%；唐菖蒲產量比上月份增加 51%；洋桔梗產量比上月份增加 62%；百合產量比上月份減少 34%；玫瑰產量比上月份增加 1%；火鶴花產量比上月份減少 3%；文心蘭產量比上月份減產 5%。

根莖類：蘿蔔比上年同月減產 4%；蔥產量比上年同月減產 4%。

葉菜類：甘藍產量比上年同月增產 3%；結球白菜產量比上年同月增產 1%；其他葉菜類產量比上年同月增產 2%。

花果類：花椰菜比上年同月減產 6%。🌱