

隨著秋天即將來臨，流行性感冒病毒也蠢蠢欲動，醫師提醒，秋冬為流行性感冒的流行季節，這段期間民眾應儘量減少出入公共場所，抵抗力差的老年人可考慮接種流感疫苗，以免感染了流行性感冒。

認識流行性感冒病毒

國泰醫院小兒科醫師顏志瑋指出，廣義而言，流行性感冒為「感冒」的一種，引起感冒的病毒有很多種，包括鼻病毒、冠狀病毒、腺病毒、呼吸道融合病毒、腸病毒等，而流行性感冒病毒只是其中的一種。

流感病毒是一種RNA病毒，有A、B、C三型，其中A型病毒常會發生變異，成為一種新的病毒亞型，所以常會引起大規模的流行，B型C型病毒則僅會發生輕微變異，C型病毒甚少在人類身上造成疾病；流感大約每十年就會造成全球的大流行，一九五七、一九六八及一九七七年均曾發生流行性感冒全球大流行。

慎防併發症

流感主要藉飛沫傳染，即經由咳嗽或打噴嚏等將病毒傳給鄰近的人，得了流感後，大約半天到三天會出現症狀。一開始會有高燒、寒顫、頭痛、肌肉痠痛、關節痛、倦怠、食慾不振、眼睛發紅等現象，接著流鼻水、鼻塞、咳嗽、喉嚨痛與聲音沙啞等呼吸道症狀會變得比較明顯。大部分的患者在一、二周會痊癒，但有些患者會出現併發症，以肺炎為最常見。

顏志瑋指出，根據統計，流行性感冒的致死率為五千分之一至一萬分之一，所引起的嚴重併發症多發生在老人及小孩身上，常見的併發症為中耳炎、鼻竇炎、肌肉炎、心包膜炎、腦炎、雷氏症候群肺炎等，臨床上常見抵抗力較差、有慢性心肺疾病的老年人，因流行性感冒而併發肺炎，嚴重時甚至會導致死亡；亦有不少免疫力較差的幼童併發肺炎，因此他提醒，家長若發現小孩食慾差或連續高燒二、三天不退，就要請醫師進一步檢查是否併發肺炎。

老人免費流感疫苗接種

由於老年人極易罹患流感，且常引起肺炎、氣管炎等併發症，衛生署從八十七年開始推動六十五歲以上高危險群老人免費流感疫苗接種計畫。根據疾病管制局的調查顯示，對於居住在安養等機構的老人，確可減少百分之五十四因心肺疾病住院的機率，對於前一年曾住院的老人，更可減少百分之七十五因肺炎或心肺疾病住院的機率。不過，流感疫苗只能預防流感病毒所引起的流感，無法預防其他病毒所導致的感冒，且疫苗保護效果約只能維持一年。若自費接種一劑約八百至一千元。

多喝水 多休息 少去公共場所

衛生署疾病管制局提醒，流感病毒與人類共存，不可能消滅及根除，由於傳染力強也不可能不流行，民眾平常應注意個人衛生習慣。流感病毒除了可經飛沫傳染外，還可經由接觸到被感染者的口鼻分泌物而傳播出去，因此應勤洗手（尤其是外出後），儘量避免以手接觸口鼻，此外，保持密閉空間空氣流通 加強個人免疫力，於流行期間儘量減少出入公共場所，亦可避免感染。

顏志瑋醫師提醒，若罹患流行性感冒，患者應多喝水、多休息，少去公共場所。多喝水可減少呼吸道中病毒的數量；多休息可增強體力對抗病毒的侵襲；少去公共場所，以免交叉感染另一型的病毒，使症狀更嚴重，若有高燒不退、意識不清的情況，應立即就醫，不宜擅自服中西成藥或補品，免得延誤病情。