過了八月，秋天的腳步近了，天氣漸漸轉涼，師父們早晚記得保暖，也要注意生活作息及營養，以免得了感冒。

感冒之區分

感冒區分成「流行性感冒」及「一般感冒」。流行性感冒（為了與一般感冒區分以下簡稱流感）係因感染流感病毒（influenza virus）所引起，感冒則可能由腺病毒、鼻病毒、呼吸道融合病毒等病原體所造成。

流行性感冒除了帶來咳嗽、喉嚨痛等呼吸道不適，尚包括發燒、肌肉痛等全身性症狀，通常比較嚴重且病程較長；引起流感的病原體－－流感病毒，是一種抗原性十分多變的病毒，所以每隔一段期間就會引發流行。

引起一般感冒的病毒則至少有百種以上，包括腺病毒、鼻病毒、呼吸道融合病毒及冠狀病毒等等，惟其症狀多半局限於呼吸道，也較少引起流行，與流感病毒並不相同。

與一般感冒比較，流感全身不適症狀比一般感冒厲害，可能導致暫時無法工作；另一個特徵是流感可以同時侵犯所有的年齡層，所以容易觀察到同一家庭多位成員都生病的情況。此外流感也常常引起一些併發症，如中耳炎、肺炎、心肌炎、腦炎、雷氏症候群等，大多是老人與有慢性心肺疾病的患者。

流行性感冒大概是和人類最親近的一種傳染病。不分人種，不論老少，每個人從小到大，幾乎每年總要得個一兩次；說起來流感不算是大病，但是會全身不舒服，甚至非得在家裡躺個一兩天不可。尤其是老人家抵抗力較差，若未及時診治，有的還會引起病毒性肺炎或是繼發的細菌性肺炎，必須住院治療。在美國，流感每年造成二十萬個額外住院病例與二萬個額外死亡，所以絕對不可掉以輕心。

流感能夠一再引起流行的原因，在於流感病毒的基因很容易發生突變，使它可以不斷地改變其抗原結構；而病毒可存在於豬、馬、雞鴨等多重宿主，在不同物種間傳播時，很容易發生基因交換而產生新型的流感病毒。流感病毒根據核蛋白的差異，可以分成 A、B、C 三型，A 型流感病毒具相當典型的臨床症狀，通常是開始的相當突然，合併全身症狀如肌肉酸痛、關結酸痛、頭痛、發燒、顫抖、咳嗽、流鼻水、喉嚨疼痛、腸胃不舒服,高燒常可至 41℃且持續二至三天，少數病人會有結膜炎黏膜充血。過去認為 B 型流感病毒較輕微，但最近的研究發現 B 型流感病毒同樣會造成嚴重的病症，而 C 型流感病毒則常以沒有發燒的上呼吸道感染為表現，且常在孩童期就已感染。

流感大多在秋冬天流行

流感的流行季節因緯度與溫度而不同，在四季分明的地區，它大多在秋冬天流行。位處亞熱帶與熱帶之間的台灣，夏天亦有偶發的個案，以 A 型較多；主要的流行期則從每年十二月開始，A 型與 B 型病毒都有。兒童為主要被感染對象，1 至 12 歲者占了所有分離病毒株的 68%。學童流行常比社區早一至兩個星期，且排放病毒時間較成年人為久；雖然老年人感染的症狀較嚴重，但是兒童才是整個社區流行散播的關鍵。

疫苗是預防流感有效的方法。目前上市的流感疫苗是利用雞胚蛋培養病毒，加以去活化後所製成；由於是由死病毒所製成，所以疫苗保護效力大約只能維持一年，而且流感病毒常常發生變異，疫苗的成分每年修改，所以必須每年接種一劑疫苗。每年一到二月時，世界上的流感專家都會齊聚一堂，根據前一年冬季的流行資料及各地所蒐集到的病毒株，預測北半球下個年度可能造成流行的病毒株，進而決定該使用的疫苗株。

一般而言，流感疫苗的保護效力大約在 70-90%之間，約四分之一的接種者會出現局部注射部位的副作用，百分之一至二會出現發燒等全身性反應。我國在民國八十七年大規模接種 六十五歲以上高危險群老人的效益評估中發現，接種十八萬人成本約新台幣七千萬元，而節省的住院醫療支出約一億三千萬元，顯示具有相當高的投資報酬率。而台北市及台北縣老人的接種研究中發現僅 1.8%的人出現發燒及局部不適，6.1%有全身倦怠，算是安全而有效的疫苗。

最適當的流感疫苗接種時間

台灣位於北半球，每年十、十一月是流感疫苗最適當的接種時間，接種者體內恰可在流行季到來時擁有足量抗體以保護接種者。不過，施打流感疫苗後，並不能保證自此對流感免疫，只是得到流感後的症狀較輕，不可能完全不讓流感病毒侵入人體內，而且接受施打的對象亦有限制：六個月以下的嬰兒免疫效果差，不建議接種。至於高危險孕婦，則應在醫師審慎評估，必要的情況下才予以接種。

但總括而言，施打疫苗可降低流感嚴重的程度及心、肺衰竭等併發症，也可有效降低死亡率從百分之二十至百分之八十不等。更新一代的流感疫苗是採取鼻噴劑型態的減毒活疫苗，經由此種途徑而產生的免疫力更強且持續時間更久，預計一兩年後即可上市，將可進一步保障國人的健康。

預防感冒從生活做起

但是，真正遠離感冒的根本之道，還是要從日常生活做起，以下是幾個基本要點：

(一)、加強個人及環境衛生觀念：因感冒感染主要藉由空氣傳播，室內的活動空間應特別注重空氣的流通。個人及環境衛生觀念的養成，不只能預防肺炎鏈球菌感染，同時也可預防其他的傳染病發生。

(二)、增強個人的免疫力：平常應多注意營養的補充及充分的運動。

(三)、避免接觸感染來源：不要出入過度擁擠、空氣不流通以及環境不衛生的公共場所；盡量避免和疑似病患有較親密的接觸。

(四)、如發現有疑似症狀應儘速就醫並照醫師指示治療。