

流感疫苗，你打了沒啊？

依據衛生福利部疾病管制署監測，台灣歷年流行性感冒疫情自十一月下旬開始逐漸增多，尤其隔年農曆年年假期間，返鄉人潮南來北往，人與人互相接觸和拜年，更是將病毒感染散播四處，而進入傳染高峰期；一般約於春天 3 月後，流感疫情才逐漸緩和下來。

甚麼是流感？

流感為急性病毒性呼吸道疾病，主要致病原為流感病毒，典型流感的潛伏期約 1~4 天，通常均在 2~7 天內會康復；傳播期在發病前 1 天就存在，而幼童的傳播期可長達數十天之久。

引起症狀有：發燒、頭痛、肌肉痛、疲倦、流鼻涕、喉嚨痛以及咳嗽等，約有 10% 受感染的患者伴有腹瀉、嘔吐等症狀。少數患者可能出現嚴重併發症，常見為病毒性肺炎及細菌性肺炎，另外還包括中耳炎、腦炎、心包膜炎及其他嚴重之繼發性感染等。爆發流行時，重症及死亡者多見於老年人，以及患有心、肺、腎臟及代謝性疾病(例如糖尿病患者)，貧血或免疫功能不全者。

流感病毒可分為 A、B、C 三種型別，其中只有 A 型及 B 型可以引起季節性流行。台灣主要流行的季節性流感病毒有：A 型流感病毒的 H3N2 亞型與 H1N1 亞型，以及 B 型流感病毒等 3 類。

定期接種流感疫苗，是預防流感併發症最有效的方式。若您還沒接種流感疫苗請盡快施打
流感與一般感冒有什麼不一樣？

流感與一般感冒的差別		
項目	流感	一般感冒
病原體	流感病毒	鼻病毒、呼吸道融合病毒、腺病毒等
影響範圍	全身性	呼吸道局部症狀
發病速度	突發性	突發/漸進性
臨床症狀	喉嚨痛、倦怠、肌痠痛	喉嚨痛、噴嚏、鼻塞
發燒	高燒 3-4 天	少發燒，僅體溫些微升高
病情	嚴重、無法工作/上課	較輕微
病程	約 1-2 週	約 2-5 天
併發症	肺炎、神經症狀（雷氏症候群）等	少見（中耳炎或其他）
流行期間	冬季多	春秋冬季
傳染性	高傳染性	傳染性不一

感染流感治療方法:

大部分健康成年人於感染流感後可自行痊癒，少數患者會出現嚴重併發症，故感染流感後應儘速就醫，並依醫師評估，服用流感抗病毒藥劑或合併支持性療法治療。由於抗病毒藥劑在發病後的 48 小時內使用效果最好，所以當出現流感相關症狀時，應儘速就醫，以及時診斷與治療。

目前國內使用的流感抗病毒藥劑主要為克流感及瑞樂沙，而目前已知這類藥物已有抗藥性的流感病毒產生，因此，就醫後應依照醫師評估及處方服用藥物，不可自行購藥服用，以避免抗藥性病毒產生。

預防勝於疾病治療，預防的方法有：

1. 定期清潔經常接觸的物品表面。
2. 注意營養、均衡飲食、運動及充足睡眠，以增強個人的免疫力。
3. 外出時可戴口罩預防，勤洗手及正確洗手，維持手部清潔，皆可減少感染機會。
4. 注意呼吸道衛生及咳嗽禮節：有呼吸道症狀時戴口罩，當口罩沾到口鼻分泌物時立即更換；打噴嚏時，應用面紙或手帕遮住口鼻，或用衣袖代替。與他人交談時，儘可能保持適當距離。
5. 有流感症狀立即就醫，並依醫囑服用藥物，在家中休養，儘量不上班、不上課，並避免搭乘大眾運輸交通工具。
6. 流感盛行期，減少出入公共場所或人多擁擠地方，或與病患接觸。。
7. 保持室內空氣流通和環境清潔，降低病毒傳播機會。
8. 病毒喜歡低溫、低濕度環境，所以要保持室內溼度 50% 以上。



學務處衛生保健組關心您