

關於流行性感冒（流感）的事實

Facts about influenza (flu)

甚麼是流行性感冒？

流行性感冒是由流行性感冒病毒引起的急性上呼吸道感染。

患上流感還會增加罹患其他感染的風險，包括能影響肺部的病毒性或細菌性肺炎。流感引起的併發症有時會危及生命。65 歲及以上的成人、嬰幼兒以及患有心肺疾病、某些慢性疾病或免疫系統功能低下的人士出現併發症的風險會比一般人高出很多。

在孕期後半程的人士因感染流感病毒而住院的風險也高出很多。

在加拿大，遇到流感大規模爆發的年份，會有數以千計的人因流感及其併發症而住院，甚至可能死亡。

如何預防流感？

您可以透過以下方式降低患上流感和傳染他人的機率：

- 接種流行性感冒疫苗
- 患病期間留在家中
- 經常洗手
- 咳嗽和打噴嚏時，用衣袖或紙巾遮掩口鼻，請勿直接用手
- 用過的紙巾要立即扔進廢紙簍或垃圾箱
- 對頻繁被觸摸的物體及物體表面進行清潔與消毒

流行性感冒是如何傳播的？

流感容易在人與人之間傳播，傳播方式包括咳嗽、打噴嚏或面對面接觸。當您接觸了他人咳嗽或打噴嚏時留在身上或物體上的飛沫，之後沒有洗手便觸摸了自己的眼睛或口鼻，亦有可能傳播病毒。

在感到不適之前，您已可能將病毒傳染給他人。在症狀開始前一天至症狀消退後 5 天這一段時間裡，成人皆可將病毒傳給他人。幼兒的病毒傳播期甚至可能更長。

感染後有何症狀？

流感症狀可由輕微至嚴重，症狀包括：

- 發燒
- 頭疼
- 肌肉疼痛
- 流鼻涕
- 喉嚨疼痛
- 極度疲憊
- 咳嗽

兒童可能還會出現噁心、嘔吐或腹瀉的症狀。雖然其他病毒感染也可能導致類似症狀，由流感病毒引起的症狀通常更為嚴重，並有更高風險出現併發症。

流感症狀會在患者初次接觸到流感病毒的大約一至 4 天後開始發作。發燒和其他症狀通常持續 7-10 天，但咳嗽和體虛等症狀可能會再持續一到兩週。

您可如何在家治理流感症狀？

如果您患上了流行性感冒，治理症狀會有幫助。以下是一些自我護理的建議：

- 多休息，患病期間留在家中
- 多喝水，彌補發燒造成的液體流失
- 不要吸煙，並請他人不要吸煙
- 吸入洗熱水澡時或放滿熱水的水槽中產生的濕潤空氣，以緩解鼻塞症狀
- 抗流感（抗病毒藥物）可憑處方獲取，但是需在症狀出現後 48 小時內開始服用才最有效。如在症狀出現的 12 小時內服用藥物，可以將症狀持續時間縮短 3 天，如在兩天內服用可將症狀持續時間縮短 1.5 天
- 您也可以選擇服用非處方的咳嗽和感冒藥來減輕流感症狀，但不建議 6 歲以下的兒童服用此類藥物

如有發燒或疼痛，可服用醋氨酚 acetaminophen（例如泰諾 Tylenol®）或布洛芬 ibuprofen*（例如雅維 Advil®）。不應該給 18 歲以下人士服用乙酰水楊酸 ASA（例如阿司匹林 Aspirin®），因為有造成雷伊氏綜合症（Reye syndrome）的危險。

*在事先沒有與醫護人員溝通的情況下，不應該給 6 個月以下的兒童服用布洛芬。

如要了解雷伊氏綜合症詳情，請參考 [HealthLinkBC File #84 雷伊氏綜合症](#)。

我何時需要求醫？

如果您開始出現類似流感的症狀，並患有某些使您較容易患上併發症的疾病，請及早向您的醫護人員查詢。

如果您的症狀加重，例如出現氣短或呼吸困難、胸痛或脫水跡象（例如站立時感到頭暈或尿量減少），也應聯繫醫護人員。

流行性感胃與普通感冒的症狀

症狀	普通感冒	流行性感胃
發燒	罕見	常見，突發高燒 39° - 40°C（102.2 - 104°F），可持續 3-4 天
頭痛	罕見	常見，可能嚴重
身體疼痛	有時輕微	常見，通常嚴重
乏力和虛弱	有時輕微	常見，可能持續 2-3 週甚至更久
極度疲乏	不常見	常見，早期出現，可能嚴重
流涕、鼻塞	常見	有時
打噴嚏	常見	有時
喉嚨痛	常見	有時
胸口不適、咳嗽	有時出現，輕微至中度	常見，可能嚴重
併發症	可導致鼻竇阻塞或耳痛	可導致肺炎、呼吸衰竭和使慢性病患者患上更多併發症
預防	經常洗手	每年接種流感疫苗、經常洗手
治療方法	目前仍無具體的治療方法；僅限於緩解症狀	抗病毒處方藥可以緩解症狀嚴重性並縮短症狀持續時間

流感還是感冒？

文末的表格有助您辨別自己是患上了流感還是普通感冒。

更多資訊

如需瞭解更多資訊，請參考：

- [HealthLinkBC File #12a 長者為何應接種滅活流行性感胃（流感）疫苗](#)
- [HealthLinkBC File #12c 流行性感胃（流感）免疫接種：誤解與事實](#)
- [HealthLinkBC File #12d 滅活流行性感胃（流感）疫苗](#)
- [HealthLinkBC File #12e 滅活流行性感胃（流感）疫苗](#)
- [HealthLinkBC File #85 洗手：防止病菌傳播](#)



如需查找有關更多話題的 HealthLinkBC 文檔，請前往 www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files 網頁，或造訪您當地的公共衛生單位。如需在卑詩省內獲取非緊急健康資訊和建議，請前往 www.HealthLinkBC.ca，或致電 8-1-1（免費電話）。失聰和聽障人士如需協助，請致電 7-1-1。若您需要，我們亦可提供 130 多種語言的翻譯服務。