

今年寒流接續來襲，天氣忽冷忽熱，近期 A 型流感 H1N1 病毒發威，佔了就診求醫人數八成，各大醫院自春節以來就人滿為患。以下整理十大流感 Q&A，除了更認識流感外，也教你如何預防：

Q1：什麼是流感？主要症狀是什麼？

A：流感是由流感病毒引起的急性呼吸道感染疾病，有 A、B 及 C 型三種，一般每年的季節性流感為 A 型和 B 型。流感病毒的潛伏期約半天至 4 天，一旦症狀發作，患者會連續高燒 2 至 3 日，並出現咳嗽、流鼻涕、喉嚨痛、頭痛、全身肌肉痠痛及倦怠等症狀，極易引發肺炎、中耳炎、鼻竇炎、腦炎等併發症，嚴重的話甚至還會導致死亡。

Q2：如何分辨感冒、流感與類流感？

A：一般感冒多為咳嗽、流鼻涕，少部分會輕微發燒，休養兩天後約一週可痊癒；類流感症候群與流感臨床症狀相似，差別只在病毒有無檢驗、確診。通常醫師多以患者的臨床表現判斷，除了感冒常見的咳嗽、流鼻涕、時而發燒之外，最大不同是類流感或流感會出現嚴重全身發燒、身體痠痛及明顯疲憊感。

感冒 vs. 類流感、流感			
	症狀	病程	危險徵兆
感冒	<ul style="list-style-type: none"> ● 咳嗽 ● 喉嚨痛 ● 流鼻涕 ● 輕微發燒 (不一定有) 	休養 2 天逐漸好轉，約一周痊癒	無
類流感症候群 (病毒未檢驗)	<ul style="list-style-type: none"> ● 咳嗽 ● 喉嚨痛 ● 發燒逾 38 度 	高燒、全身痠痛、疲憊感，休養 2 天未好轉	呼吸困難、急促、臉色發紫、血痰或痰液變濃、胸痛、意識改變、低血壓或高燒持續 72 小時
流感 (病毒已檢驗)	<ul style="list-style-type: none"> ● 頭痛 ● 肌肉痠痛 ● 嚴重疲憊感 		

資料來源／疾管署、黃景泰醫師、羅一鈞醫師

製表／黃安琪

■ 聯合報

感冒 VS. 類流感、流感。(圖／聯合報系資料照)

Q3：流感的傳染途徑、潛伏期與可傳染期為何？

A：流感主要藉由咳嗽、打噴嚏等飛沫傳染，將病毒傳播給周圍的人，亦可能因接觸到污染物表面上的口沫或鼻涕等黏液，間接觸摸口、鼻而傳染。

流感潛伏期（被感染至症狀出現）約 1-4 天；罹患流感的人，在發病前 1 天至症狀出現後的 3-7 天都可能會傳染給別人，而幼童的傳播期則可能更長。

Q4：流感病程為何？



流感病程圖。(圖／擷自衛福部官網)

Q5：預防流感最有效的方式？

A：接種流感疫苗為預防流感最有效的方式，尤其是免疫力較差的長者、幼兒與慢性病患者等高危險族群及國小學童與醫護人員等高傳播族群，應盡早接種降低感染機率。

Q6：接種流感疫苗後多久可以產生保護力？

A：完成流感疫苗接種後，至少約 2 週後產生保護力。此外，接種 4-6 個月後保護效果即可能下降，保護力一般不超過 1 年，因此建議每年均須接種 1 次，

Q7：因應秋冬流感疫情，何時接種流感疫苗才來得及產生保護力？

A：台灣歷年來流感疫情多自 11 月下旬開始升溫，於年底至翌年年初達到高峰，一般持續至農曆春節，於 2、3 月後趨於平緩，且接種疫苗後需一段時間產生保護力，故建議高危險及高傳播族群，應於 10 月流感季節開始，便盡早接種疫苗。

Q8：抗病毒藥劑什麼時候投藥最好？療程多長？

A：在流感症狀開始後 48 小時內服用效果最好，所以當出現發燒、喉嚨痛、咳嗽、肌肉酸痛、頭痛等症狀時，應儘速就醫；若為流感重症病患或出現危險徵兆者，即使症狀出現時間已經超過 48 小時，還是可以服用。通常一個療程劑量為每日投藥 2 次，連續投藥 5 日，停藥後即不具預防及治療效果，故仍有再次患病而需服藥之可能。

Q9：預防流感，除了打流感疫苗，還有哪些好方法？





A：平時應保持室內空氣流通、勤洗手，降低流感病毒的接觸機會，個人也應維持健康飲食與均衡營養，養成規律作息，提升自我免疫力，降低流感感染機率。



除了施打疫苗，也要維持生活上的良好作息、多運動，出入公共場合戴口罩。（圖／擷自衛福部官網）

Q10：市面口罩種類多，應如何選擇？

A：口罩可分為棉布口罩、醫用口罩、活性炭口罩及 N95 口罩。由於流感病毒是經由飛沫傳播，其飛沫大小約 0.5 微米，所以若是要預防病毒及細菌傳染，配戴醫療手術用口罩是最佳的選擇。

種類	功能	適用時機及注意事項
一般口罩/棉布 口罩 	過濾較大之顆粒、灰塵，避免吸入灰塵或將飛沫噴出。	1. 進入人潮擁擠或空氣不流通之公共場所、平時清潔工作時使用。 2. 每日清洗或替換；有髒污、潮濕、破損時應立即清洗或更換。
醫用口罩 	避免醫護人員飛沫影響病人，或吸入病人咳出的飛沫微粒。	1. 有感冒、發燒、咳嗽等呼吸道症狀時使用；實驗室及養禽場工作人員、醫護人員照顧病人或民眾探病時使用。 2. 每日替換；有髒污、潮濕、破損時應立即更換。
活性炭口罩 	可以吸附有機氣體、惡臭分子及毒性粉塵。	1. 騎乘機車、噴漆、噴灑農藥時使用。 2. 每日替換；無法吸附異味時、髒污、潮濕、破損時應立即更換。
N95口罩 	呼吸阻抗大，執行會產生飛沫微粒等特殊處置時使用。	1. 不適合一般民眾日常生活使用及長時間配戴。 2. 避免重複使用。

市面常用口罩的功能與注意事項。(圖／擷自衛福部官網)

(本文轉載自 2016.02.24「[聯合新聞網](#)」，本文僅反映專家作者意見，不代表本社立場。)

- See more at: <http://www.cw.com.tw/article/article.action?id=5074684#sthash.6zkVccOH.dpuf>