

98年元旦邁入流感高峰期

衛生署疾病管制局疫情統計，流行性感冒疫情曲線開始往上爬升，預估即將進入流感流行季，元旦之後會進入流感傳染高峰。許多可免費接種公費疫苗的民眾，至今還沒有前往接種，目前還剩70萬劑疫苗。衛生署宣布，12月1日起開放供應所有民眾免費接種，民眾只要付掛號費、注射費等，不必付流感疫苗費用。

由於流感疫苗接種之後，要二週才能發揮保護效力，呼籲民眾最好在流行季之前，就完成接種，可降低被傳染機會，也可減少併發重症。

衛生署呼籲，在流感季節，民眾應注重保健、均衡營養、適度運動、提升個人免疫力。已經感染流感的民眾，最好請假在家休息，少到公眾場所，以免傳染給其他人。

什麼是流行性感冒？



流行性感冒 (Influenza) 顧名思義是由流行性感冒病毒所引起的疾病，它最早在一九三三年為醫學界所發現，依其種類可區分為A、B、C三型，其中A型病毒所引起的流行性感冒病人的症狀最為嚴重，也會造成大規模的流行，C型病毒所引起的症狀最為輕微也最為少見。

流行性感冒大多在秋冬之際流行，但臺灣並沒有明顯的季節傾向，所有月份都可能發生，受感染年齡以一歲至十二歲最多，A、B、C三種類型中又以A型流行性感冒病毒爆發的大流行為最多，當然老年人口亦為流行性感冒病毒侵襲的主要對象。

傳染途徑

流行性感冒最主要的傳染途徑是藉著飛沫傳染，咳嗽、噴嚏是散播方式，口鼻的分泌物則為感染物，病毒通常經由口腔、鼻腔或眼睛的黏膜進入身體裡。流感病毒進入體內之後，潛伏期只有短短的一至三天，症狀即會出現。

流行性感冒的症狀

1. **發病前**：患者通常會有食慾不振、倦怠、頭痛、腰痛、肌肉酸痛、關節痛以及高燒等現象的出現。

2. **發病中**：咳嗽、打噴嚏、鼻塞、流鼻涕、喉嚨痛以及聲音沙啞等，是最常碰到的問題，而且持續三至五天左右的時間，患者還會伴有全身酸痛的症狀。
3. **發病後**：持續二星期或以上的時間，依然會有咳嗽以及倦怠的情形，這些不適感通常會在一、兩週內痊癒，但如果沒有做適當的治療，可能會出現嚴重的併發症，如支氣管炎、肺炎、腦炎以及心包膜炎等，不得不慎。

如何預防流感上身？

1. **勤洗手**：流行性感冒病毒主要是經由飛沫傳染，但也有可能因為接觸患者的口鼻分泌物而傳染，所以平常應該常洗手，並且儘量避免以手接觸口鼻。
2. **提升自體免疫力**：攝取均衡的營養，並配合適度運動，以提高身體抵抗力；必要時要接受流行性感冒疫苗的接種，增強免疫力。
3. **補充維生素及水份**：除了平常食物的攝取外，也要多補充水份、維生素C和維生素B群，能達到預防感冒的功效。
4. **少進出公共場所**：沒有必要請儘量遠離人多擁擠的公共場所，並請病人戴上口罩，以避免將流行性感冒病毒傳染給他人。
5. **注射疫苗**：流行性感冒疫苗是每年針對特定的病毒株所製造的。因為每年所流行的病毒株不一樣，所以疫苗必須每年接種。
6. **其他**：充足的休息和睡眠、保持室內空氣流通、保持心境開朗、切勿吸煙及避免吸入二手煙。

流感的治療

般來說，罹患流行性感冒的患者症狀若是不嚴重的話，約經一星期左右就會自行痊癒，所以對於流行性感冒的治療，絕大多數所採取的是「症狀治療」，簡單講就是視患者的症狀來投藥，目的在緩解患者的不適感，常用的藥物包括：退燒鎮痛藥、止咳劑、化痰劑、傷風藥和潤喉糖。

流行性感冒疫苗

E前國內使用的流感疫苗是一種分割片段型的病毒成份疫苗，僅含有抗原成份而沒有病毒殘餘的活性，副作用較少且保護效果可達七至九成，疫苗的保護力約可維持為一年左右，所以建議每年在流行性感冒盛行之前，高危險群最好接受疫苗的接種，以免趕上「流行」。