

流行性感冒防治

一. 傳播方式：

流感的傳染途徑，主要是透過感染者咳嗽或打噴嚏所產生的飛沫將病毒傳播給其他人，尤其在密閉空間，由於空氣不流通，更容易造成病毒傳播。另外，因為流感病毒可在低溫潮濕的環境中存活數小時，故可短暫存活於物體表面，所以也可經由接觸傳染，如手接觸到污染物表面上的口沫或鼻涕等黏液，再碰觸自己的口、鼻或眼睛而感染。

由於流感病毒是經由飛沫及接觸傳染，可於人潮擁擠處快速傳播，亦容易隨著旅遊及經貿、社交等活動，而加速疾病散播。以我國農曆春節為例，每年1-2月因逢流感流行高峰期間，返鄉人潮南來北往，疫情也可能隨著感染者的活動而擴散至各處，因此，應多加留意與預防。

二. 潛伏期：

典型流感的潛伏期約1~4天。

罹患流感的人，在發病前1天至症狀出現後的7天都可能會傳染給別人，而幼童的傳播期甚至可長達數十天。

三. 發病症狀：

感染流感後主要症狀為發燒、頭痛、肌肉痛、疲倦、流鼻涕、喉嚨痛及咳嗽等，部分患者伴有腹瀉、嘔吐等症狀。

多數患者在發病後會自行痊癒，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。高危險族群包括老年人、嬰幼兒及患有心、肺、腎臟及代謝性疾病等慢性疾病患者，或免疫功能不全者。

四. 處置：


1. 藥物治療：流感抗病毒藥劑，包括口服式克流感(Tamiflu®)及吸入式瑞樂沙(Relenza™)，均為神經胺酸酶抑制劑，可有效抑制流感病毒擴散，並可同時治療A及B型流感。另有靜脈注射藥為Rapiacta®，可治療嚴重致無法服藥之A及B型流感感染患者。
2. 隔離：得到流感之後，在發病前1天至症狀出現後的7天都可能會傳染給別人，尤其是發高燒期間，傳染力更為驚人，所以大致上最好隔離一個星期，但是如果發燒很快就退了，傳染力就下降很多。

3. 急性照護：依指示用藥，均衡飲食、多休息、適當飲水，戴口罩、洗手預防傳染，減少不必要的探視。
4. 居家保健：注意飲食均衡、適當運動及休息。預防感染，勤洗手與戴口罩、減少出入公共場所或人多擁擠地方。

參考資料

于博茵、胡文郁、胡月娟、周守民、黃翠媛、吳韻淑…羅筱芬 (2022)·呼吸系統疾病之護理·於劉雪娥總校閱，成人內外科護理上冊 (八版，617 頁)·台北：華杏。

若您想對以上的內容進一步了解，請洽諮詢電話：05-2756000 轉 85 病房分機 8501、8502

 天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院 關心您
2023 年 03 月修訂