

流感可經空氣或飛沫傳播

最近身邊不少人都出現打噴嚏或發燒等徵狀，公司請病假的人也多了，才發現不知不覺已經踏入流感季節。其實甚麼是流感呢？我們又是否可以預防呢？

流感，俗稱感冒，是由流行性感冒病毒引起的呼吸道傳染病。

流感的潛伏期很短，患者通常在受流感侵襲後一至三日內，就會出現流感徵狀。雖然流感和傷風同樣是經由病毒傳染，但流感一般較傷風嚴重，身體各部分都會受到病毒感染。

流感的主要徵狀是：突然感到不適、發冷及咳嗽，隨之而來的有發燒、頭痛、流鼻涕、肚痛及關節痛等，而兒童更可能有肚瀉和嘔吐現象。

雖然，全年都會發生流感的病例，但不同國家的流感高峰期並不一樣。以加拿大為例，每年的十一月至四月都是流感潮爆發的時候，而一百個加拿大人當中，就有十至二十五個每年都會患上流感。

雖然，只要服藥或免疫系統作出自然反應，大部分流感患者在一星期內會，就會痊癒，但也有四千至八千名加拿大人，會因流感或其併發症而死亡，其中大

部分是長者。

流感的傳染性極高，可以經由空氣或飛沫傳播。當流感患者咳嗽或打噴嚏，而當時又沒有掩口或戴上口罩，病毒就得以經由口鼻或眼睛而進入人體。

流感疫苗每年更新

另外，當病毒的飛沫停留在面上或其他物件上，而手接觸這些物件之後，再觸摸眼、口或鼻，也會傳染流感。

由於流感會不時變種，因此流感疫苗會每年更新；因此，有需要的人士應該每年接受一次疫苗注射。而身體抵抗力較弱的高危人士，包括六十五歲以上的長者、長期病患者及兒童應每年接受流注射之外，安老院、醫護人員及與高危人士有直接接觸的人士，也應接受疫苗注射。

應該注意的是，接種疫苗後，需要大約兩個星期，身體才會產生抗體。而且即使已接種疫苗，這只會有助減低患上流感

的機會或病況來得輕微，不代表不會受到病毒感染。雖然原則上所有人士（六個月大或以上）都可以接受流感疫苗，但由於有引起敏感的可能性，特別是對雞蛋或疫苗內成分敏感的人士，在接受注射之前，必須請教醫生。

其實預防流感的最好方法，當然是增強個人抵抗力，設法做到飲食均衡及做適量的運動，有充足的休息，並保持心境開朗。

最重要的，是注重個人衛生，經常洗手，保持家居清潔及空氣流通。盡量避免與流感患者有近距離接觸或與其他人分享飯盒或飲品，以防感染。

如果真的患上流感，成年人不應自行到藥房購買成藥，因為很多時候，這些藥物只能紓緩不適的徵狀，但不能治癒流感，並且令人忽略其他潛伏在身邊的病毒，以致延誤醫治病情。

十二歲以下兒童如果患上流感或懷疑染上流感，更不宜服用亞士匹靈，否則很容易會產生雷爾氏綜合症這副作用。應盡快求診，由醫生處方藥物，並且多休息和多喝水。

資料提供：烈治文醫院基金會，聯絡電話：604-244-5555，聯絡人：馮裕南



■醫護人員及長者都應該接受流感疫苗注射。