

認識流行性感冒

護理師魏鳳英宣導

疾病簡介

流行性感冒（簡稱流感）是由流行性感冒病毒所引起的，可分為 A 型、B 型及 C 型三種，其中 A 型病毒所引起的症狀最為嚴重，也容易造成大規模的流行。好發在秋冬季節每年十月至隔年三月。流感病毒可以藉由呼吸道的分泌物傳播，主要經由打噴嚏、咳嗽、甚至交談的方式傳染病毒。

在台灣一到六歲的小孩最容易受到流行性感冒的感染，美國預防接種協會建議：12 歲或小於 12 歲以下的兒童應該每年接種流感疫苗。其他如：老年人與慢性心肺疾病的病人都是屬於高危險群。

流感最常見的併發症是肺炎、氣管炎、鼻竇炎、中耳炎等。其中，老年人最容易引起肺炎、氣管炎，輕者必須住院，重者可能導致死亡。流感與感冒、禽流感、SARS 有何不同之處呢？

流感的潛伏期約 1~3 天，症狀來的突然比起一般感冒嚴重許多，其痊癒的時間也比一般感冒長，可能幾星期才能完全恢復。SARS 則會引起嚴重的肺部纖維化；而同時感染禽流感與流感病毒時會產生全新的病毒變異種，造成大流行。

以下是這些疾病的比較表：

徵兆與症狀	流行性感冒	禽流感	嚴重急性呼吸道症候群 SARS	感冒
潛伏期	1~2 天發生	5~9 天	2~10 天	
症狀的發生	突然發生且在數小時內惡化	類似流感	發燒高於 38°C	從鼻塞開始
喉嚨痛	有明顯的喉嚨痛	有明顯的喉嚨痛	程度不明的喉嚨痛	喉嚨沙沙的
發燒	高燒伴隨寒顫	高燒	高溫 2 天以上，有時伴隨寒顫	較輕微
頭痛	劇烈的頭痛	劇烈的頭痛	程度不明的頭痛	較輕微
腹瀉	少見	有	常見	無或少
酸痛及疼痛	全身肌肉酸痛及關節疼痛	全身肌肉酸痛及關節疼痛	肌肉酸痛	輕微或少見
傳染途徑	飛沫傳染	吸入含禽流感病毒的乾糞便灰塵	吸入或黏膜接觸病人的飛沫或體液而感染	飛沫傳染
病程	1~2 週	2~7 天	2 週或更長	短時間可復原
預後	佳	高死亡率	死亡率 8 %，依	佳

			年齡及症狀而異	
併發症	肺炎、鼻竇炎、支氣管炎，可能威脅生命	結膜炎、肺炎、呼吸衰竭以致死亡	肺炎、肺部纖維化	較輕微
預防方法	每年接種流感疫苗	避免接觸禽鳥、常洗手	戴口罩、勤洗手、量體溫、少探病	無

認識疫苗

目前國內上市的流感疫苗均為相當安全的不活化疫苗，疫苗接種2週後即可產生效力，由於流感每年流行的病毒型別不一定相同，原施打疫苗對不同抗原型之病毒並不具免疫力，致保護效果減低，即使病毒未發生變異，疫苗成分相同，接種4~6個月後保護效果即可能下降，疫苗保護力一般不超過一年，因此為使保護效力能持續至隔年2、3月之流行期，專家建議應於每年9月中旬以後施打。

根據世界衛生組織公布的資料顯示，流感疫苗之保護力對一般成人而言，約可抵抗50%~80%的臨床疾病，老年人罹患流感之嚴重性及其併發症可減少70%~85%之機率。為了有效防止併發肺炎，流感疫苗可與肺炎雙球菌疫苗同時接種。

接種方式

流感疫苗的接種方式是採肌肉注射或深部皮下注射方式。成人及較大的孩童於上臂三角肌部位接種，嬰幼兒則於大腿前外側部位接種之。

成人及大於36個月的兒童，接種劑量為施打0.5cc一劑；對於介於6個月至35個月齡的兒童，則為施打0.25cc一劑。但若該兒童（小於8歲）過去並未接種過流感疫苗或未曾感染過流感，則應在間隔4星期後施打第二劑。

適合接種對象

建議施打對象為比平常人有較多機會感染流感以及容易出現嚴重併發症的高危險群，包括：

- ◎65歲以上老人。
- ◎六個月以上、兩歲以下罹患心肺疾病等高危險群嬰幼兒。
- ◎居家照護高危險群的工作者。
- ◎居住於安養等長期照護機構之受照顧者。
- ◎6個月大到18歲需接受長期阿斯匹靈治療者。
- ◎罹患心肺疾病者，以及因慢性代謝性疾病（糖尿病）、腎衰竭、血紅素病變、免疫不全（包括愛滋病毒帶原者）而需長期治療、追蹤或住院者。

◎易傳染流感給高危險群之醫療院所醫護等工作人員、機構內之工作人員等。

不適合接種者

◎已知對蛋之蛋白質 (Egg-protein) 或疫苗其他成份過敏者，不予接種。

◎發燒或急性疾病，宜予延後接種。

◎年齡 6 個月以下者不宜接種。

◎過去注射曾經發生不良反應者。

◎懷孕者是否接種由醫師評估。

◎其他經醫師評估不適合接種者。

居家照護注意事項

1. 接種完疫苗應在醫院觀察 30 分鐘後，無異樣再行離開。

2. 多喝開水、多休息，盡量避免外出，以防受涼。

3. 飲食上沒有特別的禁忌，按日常飲食習慣即可。

4. 可能會有輕度至中度之發燒 ($<38.5^{\circ}\text{C}$)、肌肉酸痛、倦怠等症狀，通常 1~2 天會恢復。

5. 注射部位若出現紅腫、疼痛，可採冷敷；如果有硬塊，則改用熱敷，請注意勿燙傷。

參考資料：

<http://www.esweetfamily.com.tw/bacterin.php?no=47>

預防新型流感 勤洗手少進出公共場所

※新型流感傳染方式？

新型流感傳染途徑與季節性流感類似，主要是透過飛沫傳染與接觸傳染，一般成人在症狀出現前1天到發病後7天均有傳染性，但對於病程較長之病患，亦不能排除其發病期間繼續散播病毒。另兒童病例的可傳染期通常較成人病例為長。

※感染新型流感會出現哪些徵狀？

流感傳染途徑與季節性流感類似，在症狀出現前1天到發病後7天都有傳染性。症狀與流感類似，包括發燒、咳嗽、喉嚨痛、全身痠痛、頭痛、寒顫與疲勞，有些病例出現腹瀉、嘔吐症狀、眼睛發紅和流鼻涕等症狀。

※如果出現新型流感相關症狀應該怎麼做？

具有呼吸道症狀的民眾應停止上班上課，在家休息、戴口罩，咳嗽時用衛生紙遮口鼻，並丟入垃圾桶，手部接觸到呼吸道分泌物之後要洗手，儘可能與別人保持1公尺以上距離。

應立即配戴口罩就醫，儘速就醫並告知醫師相關病史、工作史、禽畜接觸史及旅遊史；如醫師經臨床診斷認為符合流感調查病例之條件，將依規定向衛生單位通報，並於採檢後視醫療評估結果提供流感抗病毒藥劑及相關治療。

如何確定是否感染新型流感？

無法依症狀研判是否感染新型流感，需採取檢體進一步檢驗始可確認。若您有相關旅遊史、接觸史及疑似症狀，請儘速就醫並主動告知醫師旅遊史及接觸史。

※新型流感的治療藥物

目前已知有克流感 (Tamiflu) 和瑞樂沙 (Relenza)，但使用藥物前仍應由醫師評估並開立處方，不可擅自先服用，否則容易有抗藥性發生。

※如何預防新型流感？

一、注意個人衛生及保健：勤洗手，養成良好衛生習慣。

二、注意呼吸道衛生及咳嗽禮節

(一) 有咳嗽等呼吸道症狀時應戴口罩，當口罩沾到口鼻分泌物時，應立即更換並丟進垃圾桶。

(二) 打噴嚏時，應用面紙或手帕遮住口鼻，若無面紙或手帕時，可用衣袖代替。

(三) 如有呼吸道症狀，與他人交談時，儘可能保持1公尺以上距離。

(四) 手部接觸到呼吸道分泌物時，要立即澈底清潔雙手。

(五) 生病時應在家休息，除就醫外，儘量避免外出。

三、遠離感染來源 1. 避免前往 H1N1 新型流感發生地區。

※如何面對來勢洶洶的 H1N1 新型流感？

一般民眾勤洗手是最重要的預防手段、維持良好個人衛生、減少出入公共場所或戴口罩、並與遭感染者保持1公尺以上安全距離。

※洗手小撇步

用肥皂和溫水洗滌15到20秒，沒有水時，可用含酒精成分的潔手液或凝膠清潔劑，使用凝膠時要摩擦雙手，直到凝膠變乾。