

流行性感冒與居家照護

一、前言：

流行性感冒是由流感病毒感染所引起的急性呼吸道疾病，易於冬季盛行，主要有A、B、C、D四種病毒，其中只有A、B型可引起季節性流行，傳染性強、發病率高、高燒、虛弱，常見的併發症，如：神經與肺部併發症、心肌或心包膜炎。

二、流行性感冒傳染方式：

飛沫傳染為主要途徑，由於病毒可短暫存活於環境表面，若碰觸到流感病毒再摸口、鼻或眼睛易形成接觸傳染，潛伏期多為兩天，傳染期為感染後出現症狀3-7天，幼童則會長至數十天。

三、流行性感冒的症狀：

主要症狀有發燒(可能達40°C以上)、畏寒、頭痛、喉嚨痛、咳嗽、流鼻水，之後會開始合併下呼吸道的症狀，例如胸悶、咳嗽有痰、全身無力、充滿倦怠感、肌肉痠痛，部份B型流感患者會伴有嘔吐、腹瀉、噁心等腸胃道症狀。

流感發燒大約3至7天左右，病程大約1至2週，會依每個人抵抗力不同而不等，高危險族群易發生併發症，常見為肺炎，若出現以下危險徵象：呼吸急促、呼吸困難、嘴唇發紫、血痰、胸痛、意識改變、低血壓，活動力降低、無法進食、脫水、躁動異常等應立即就醫。

四、何謂「流感快速篩檢」：

目前醫院的初篩流感檢驗叫做「流感快速篩檢」，只需15~20分鐘就可以知道結果，但仍有部份無法藉此檢驗出來，「流感快篩」只能做初步參考。但若流感症狀明顯(呼吸急促、呼吸困難、嘴唇發紺、血痰、胸痛、意識改變、低血壓)，或有明確群聚感染(指該就醫之類流感患者，其家人同學或同事流感發病)即使快篩呈陰性，醫師仍可依症狀給予先投藥。

五、藥物治療及使用方式：

必需由醫師視診後開立處方，並依醫囑按時且持續服用藥物，現主要為神經胺酸酶抑制劑，如：克流感(Tamiflu)、瑞樂沙(Relenza)，確診後盡早給藥，以防併發症發生。

六、居家如何防範與照護：

(一) 戴口罩：

有咳嗽症狀時應戴口罩，當口罩沾到口鼻分泌物時，應立即更換，與他人交談時，儘可能保持1公尺以上距離。

(二) 勤洗手：

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，手部接觸到分泌物時立即清潔雙手。

(三) 依醫囑按時服用抗病毒藥劑，若症狀未改善或加重，請戴上口罩再次就醫。

(四) 家人可照常上學、上班，但應保持勤洗手之衛生習慣並注意健康狀況，若有發燒、咳嗽等症狀，戴上口罩儘速就醫。

(五) 居家休息，除就醫外，避免外出至擁擠的環境與公共場所。

(六) 室內維持良好的通風，生活作息正常、規律運動、減少壓力及飲食均衡並補充優質蛋白質，以增強免疫力。

(七) 使用政府核可的消毒劑（如家用含氯漂白水稀釋 100 倍）消毒經常接觸的居家環境表面。

(八) 建議每年接種流感疫苗，以降低感染率，避免流感重症及併發症發生。

國軍左營總醫院護理部 關心您的健康