



## 流行性感冒 Influenza

### 一、什麼是流行性感冒：

流行性感冒為急性病毒性呼吸道疾病，主要致病原為流感病毒，常引起發燒、頭痛、肌肉痛、疲倦、流鼻涕、喉嚨痛以及咳嗽等，通常在 1 週內會康復。流行性感冒之重要性在於其爆發流行快速、散播範圍廣泛以及併發症嚴重，尤其是細菌性及病毒性肺炎。爆發流行時，重症及死亡者多見於 65 歲以上長者、嬰幼兒、孕婦、免疫功能不全者，以及罹患氣喘、糖尿病、心血管、肺臟、肝臟、腎臟等慢性疾病或 BMI $\geq$ 30kg/m<sup>2</sup> 者等高風險族群。定期接種流感疫苗，是預防流感併發症最有效的方式

### 二、致病原因：

- (一)致病原：流感病毒可分為 A、B、C 及 D 四種型別，其中只有 A 型及 B 型可以引起季節性流行。台灣主要流行的季節性流感病毒有 A 型流感病毒的 H3N2 亞型與 H1N1 亞型，以及 B 型流感病毒等 3 類
- (二)傳播方式：主要經由感染者咳嗽或打噴嚏產生的飛沫傳染；由於流感病毒可短暫存活於物體表面，故亦可能經由接觸傳染
- (三)傳染期：典型流感的潛伏期約 1~4 天，平均為 2 天。罹患流感的人，在發病前 1 天至症狀出現後的 3-7 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、症狀：

- (一)感染流行性感冒後主要症狀為發燒、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
- (二)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，常見併發症為肺炎、腦炎、心肌炎及其他嚴重之繼發性感染或神經系統疾病等。高危險族群包括 65 歲以上長者、嬰幼兒及孕婦、免疫功能不全者，以及罹患氣喘、糖尿病、心血管、肺臟、肝臟、腎臟等慢性疾病或 BMI $\geq$ 30 者

#### 四、治療：

- (一)抗病毒藥物：可減輕症狀，疾管署每年公佈抗流感病毒藥物的適應症，經感染科或家醫科醫師評估後方可使用健保給付的抗病毒藥物
- (二)症狀治療：需要補充水份和充分休息，以減輕症狀
- (三)併發症治療：如併發中耳炎、鼻竇炎、肺炎、心肌炎、腦炎等需進一步治療

#### 五、如何預防及照護：

- (一)注意個人衛生習慣，勤洗手，避免接觸傳染
- (二)如有出現類似流感症狀，如發燒、咳嗽等，請及早就醫，以防感染流感引起肺炎、腦炎等嚴重併發症
- (三)就醫後宜儘量在家休息，減少出入公共場所；如外出，請記得戴上口罩，咳嗽或打噴嚏時，以手帕或衣袖捂住口鼻，並立即以肥皂清洗雙手
- (四)於流感流行期間，儘量避免出入人潮擁擠、空氣不流通的公共場所，減少和可能染病的人近距離相處或至醫院探訪病人
- (五)多喝開水、攝取均衡營養、適度運動增強免疫力
- (六)接種流感疫苗：流感疫苗之保護力因年齡或身體狀況不同而異，平均約可達 30-80%，接種 4-6 個月後保護效果即可能下降，保護力一般不超過 1 年，因此建議每年均須接種 1 次

#### 六、參考資料

程子芸、伍彥鈴（2021）．兒童傳染病及其護理．於陳月枝總校，實用兒科護理（9版）．台北：華杏。

衛生福利部疾病管制署（2022，05月30日）．流感併發重症．取自

[https://www.cdc.gov.tw/Disease/SubIndex/x7jzGIMMuIeuLM5izvwg\\_g](https://www.cdc.gov.tw/Disease/SubIndex/x7jzGIMMuIeuLM5izvwg_g)