

流行性感冒



病原體

流行性感冒（流感）是由流感病毒引致的急性呼吸道疾病。在本港，流感一般於一至三月和七、八月較為流行。已知的流感病毒有三種類型：甲型、乙型和丙型。甲型流感病毒可再細分為不同亞型，而甲型（H1N1）pdm09流感病毒是其中之一。在2009年春季，甲型（H1N1）pdm09流感病毒導致首次出現人類感染個案，並在2009年中出現流感大流行。世界衛生組織（世衛）於2010年8月宣布全球進入大流行後時期，並預期甲型（H1N1）pdm09流感病毒將以季節性流感病毒株的形態，於未來數年繼續在社區流行。甲型（H1N1）pdm09流感病毒現已成為本港引致季節性流感的病毒株之一。

病徵

健康的人患上季節性流感後，通常會於 2 – 7 天內自行痊癒。病徵包括發燒、咳嗽、喉嚨痛、流鼻水、肌肉痛、疲勞和頭痛；亦可能出現嘔吐和腹瀉。



咳嗽多是嚴重和持續時間較長，但發燒和其病徵一般會在 5 – 7 天內自行減退。然而，免疫力較低的人士或長者一旦染上流感，可以是嚴重的疾病，而且可能會出現支氣管炎或肺炎等併發症，甚至死亡。

傳播途徑



流感病毒主要透過由患者咳嗽、打噴嚏或說話時產生的飛沫傳播，亦可透過直接接觸患者的分泌物而傳播。

潛伏期

一般約為 1 – 4 天

傳染期

患者可在病發前約 1 天至病發後 5 – 7 天內感染他人。而幼兒或免疫功能嚴重受損人士的傳染期甚至會更長。

治理方法

- 充足休息和多喝水
- 若出現流感病徵，切勿上班或上學。如果病徵持續或惡化，應立即求診
- 抗生素是治療細菌感染而非病毒感染的藥物，服用抗生素不能治愈流感或加快痊癒
- 抗病毒劑能減輕病情和縮短患病時間，但必須經由醫生處方才可服用



預防方法

接種季節性流感疫苗

- 疫苗能安全和有效地預防季節性流感和其併發症
- 由於健康人士亦可患上嚴重流感，為保障個人健康，所有人士可向家庭醫生查詢有關接種季節性流感疫苗的詳情。一般建議在每年秋天時份接種流感疫苗，接種疫苗後約兩星期，體內便會產生足夠抗體對抗流感
- 由於流感病毒會不時變種而衍生新病毒株，導致流感廣泛傳播，因此，世衛會建議每年度流感季節應採用的流感疫苗組合

個人衛生

- 使用梘液和清水以正確方法洗手
- 當雙手沒有明顯污垢時，可用含 70 – 80% 酒精搓手液潔淨雙手
- 勤潔手，特別在觸摸口、鼻或眼之前，或觸摸扶手或門把等公共設施後
- 打噴嚏或咳嗽時應掩著口鼻
- 將染污的紙巾棄置於有蓋垃圾箱內
- 打噴嚏或咳嗽後應徹底洗手
- 如出現呼吸道感染病徵，應佩戴口罩

環境衛生

- 保持室內空氣流通
- 在流感高峯期，避免前往人多擠逼或空氣欠流通的公眾地方；高危人士在這些地方逗留時可考慮佩戴外科口罩

此外，市民也應保持均衡飲食、恆常運動、充足休息，不要吸煙和避免過大的生活壓力。

