



# 預防流行性感

文：薛如冰

流行性感

流行性感

炎鏈球菌、衣原體病毒和一些過濾性病毒等，所以要經過醫生的臨床診斷和結合從鼻腔或喉嚨採樣的化驗結果，才可以證實患者是否真的感染流感。

流感對市民生活、經濟和社會造成的負擔主要有兩種：第一是個人健康方面。因為流感會引起比較嚴重的感染，例如氣管炎、肺炎，甚至死亡，世界衛生組織（WHO）估計，每年全球約有 300 萬至 500 萬宗因流感而引起的嚴重病例，而死亡人數可達 29 萬至 65 萬宗；第二是社會經濟環境方面。大量的流感患者因為暫時不能工作，所以有機會造成生產力下降和醫療成本增加，對於整個社會的經濟有不容忽視的影響。

流感病毒的基因具有高突變的性質，可以經由基因變異或重組，從而產生不同的流感病毒，所以人類即使以前曾患上流感，也是無法獲得持久的免疫力。科學家會追蹤流感病毒基因的變化，及時製造合適的疫苗，目前的疫苗主要是針對甲型及乙型流感。人類接種疫苗後就可以得到保護，免受流感病毒的感染，即使感染了，病情往往也是較輕的。由於流感病毒的變異快，而且沒有規律，科學家在研發疫苗時必需與時間競賽，而且我們也要每年重新接種流感疫苗，才能對當年的流感病毒產生抗體。

學校是人多密集的地方，流感又是傳染性很強的急性呼吸道疾病，為了預防流感在校園內擴散，除了接種疫苗外，我們也要注意個人



衛生。流感的傳染途徑是通過空氣或飛沫傳播，亦可通過直接或間接接觸病者的口鼻分泌物而傳播，所以記得戴好口罩；時常保持雙手清潔，特別是如廁、飯前飯後要記得用消毒酒精或梘

液洗手；保持室內空氣流通，課室、辦公室盡量打開窗戶；保持睡眠充足，飲食均衡及勤做運動，增強自身免疫力。做好以上幾點，就不易患病了。

## 流行性感胃與普通感冒的識別

	流行性感胃	對比	普通傷風感冒
病原體	流感病毒 (甲、乙、丙三型)	對比	鼻病毒、冠狀病毒、 呼吸道合胞病毒、腺病毒等
傳染性	強	對比	一般不太強
發病	突然	對比	緩慢
發熱	常見高熱	對比	不常見
頭痛 / 全身疼痛	常見；重	對比	不常見；輕
頭痛 / 流鼻涕	不常見	對比	常見
咽喉痛	常見	對比	不常見
併發症	較多	對比	很少
病程	一周	對比	一般 2 至 3 天
病情	嚴重	對比	一般不嚴重

(作者：學校健康促進人員)