

保持警覺

# 預防流感

文：蕭巧玲

## 流感簡介

流行性感冒，簡稱“流感”，是由流感病毒引起的急性呼吸道感染疾病。流感傳染性強、傳播速度快。根據世界衛生組織的資料，全球流感每年發病率在成人中約為5%至10%，在兒童中約為20%至30%。流感在溫帶地區主要發生在冬季，而在熱帶地區則較不規則，全年均可發生。本澳方面，流感高峰期為每年的一月至三月。流感主要經由患者咳嗽、打噴嚏或說話時產生的飛沫傳播，亦可藉由接觸受病毒污染的物件而間接傳播。流感病毒分為甲、乙、丙三型，甲型流感病毒變異性最強，容易造成流感的大規模流行。

流感潛伏期一般約為一至三天，常見症狀包括發燒、咳嗽、喉嚨痛、流鼻涕、肌肉痛、頭痛、寒顫、全身乏力；偶然會出現嘔吐和腹瀉。流感與普通感冒症狀相似，但流感症狀較為嚴重，而且對高危人群（例如嬰幼兒、老年人、長期病患者或免疫功能受損人士）可引致支氣管炎或肺炎等嚴重併發症，有時造成住院及甚至死亡。

美國疾病預防控制中心特別指出，兩歲以下的幼兒，以及有氣喘、慢性肺病、心臟病、血液異常、代謝疾病、肝腎疾病、神經疾病等長期健康問題的兒童，一旦感染流感，便可能出現嚴重的疾病後果。

## 預防措施

### 1、疫苗接種

要預防子女染上流感及其併發症，為自己及子女接種流感疫苗是單一的、最有效的方法。本澳常用的針劑型流感疫苗是一種滅活疫苗，意即透過肌肉注射，將經殺滅或已喪失致病能力的流感病毒注入體內，從而刺激人體產生免疫反應。除個別有已知禁忌症（發燒、對雞蛋過敏、過去接種疫苗後有不良反應）的人士外，所有年滿六個月或以上人士（包括健康人群及患有慢性疾病的人），都適宜接種疫苗。流感疫苗接種對高危人群的保護尤其重要。接種流感疫苗後可能會出現注射部位腫痛、輕微發燒、疲倦、頭痛、肌肉酸痛等輕微副作用，症狀通常於一至兩天後便會消失。整體而言，流感疫苗是十分安全的，接種後出現嚴重過敏或不良反應的情況極為罕見。

流感病毒極容易發生變異，幾乎每年流行的病毒株皆略有不同，加上疫苗的保護效果在接種四至六個月後會逐漸下降，故需每年重複進行疫苗接種。澳門衛生局為特定人群提供疫苗免費接種服務，並針對就讀本澳托兒所、幼稚園及中小學學生作出集體接種安排。由於接種疫苗後需要兩星期才會產生足夠的保護力，故建議高危人群在流感高峰期來臨前，即大約在每年九月底至十月就盡早接種疫苗。

### 2、其他預防方法

除了接種流感疫苗，積極採取以下措施將有助於預防患上流感及有效阻止流感擴散：

- ✿ 咳嗽和打噴嚏時要用紙巾掩住口鼻，並將紙巾妥善棄置垃圾桶；
- ✿ 時常用肥皂及清水正確洗手。在沒有肥皂及清水洗手的情況下，可用含有70-80%酒精搓手液潔淨雙手；
- ✿ 保持室內空氣流通，避免進出人多擠迫的地方；
- ✿ 培養健康生活習慣，注意均衡飲食、多做運動、充足睡眠、遠離煙酒，保持心境開朗，提高自身免疫力；
- ✿ 注意環境衛生，可定期使用稀釋的消毒液進行環境清潔；
- ✿ 如出現呼吸道症狀，應戴上口罩；患病學童應留在家中休息，防止病毒在校園內散播。



## 治理方法

若孩子不慎出現類感流症狀，應注意補充水分及足夠休息。根據美國疾病預防控制中心的資料，流感患者在發病前一天至發病後五至七天皆具傳染力，故患病兒童應避免上學。此外，假如患者為五歲以下的幼兒，又或有長期健康問題，則須特別留意有否流感併發症的發生。

抗生素是用作治療由細菌感染所致的疾病，故對由病毒引起的流感沒有治療效果。對於屬高危人群及病情嚴重的流感患者，醫生可處方抗病毒藥物，這有助於減輕病情和縮短患病時間，並可防止因出現嚴重併發症而導致的住院及死亡。

## 結語

**接種疫苗是預防流感的最有效方法。任何年滿六個月或以上人士在沒有流感疫苗禁忌症的情況下，均應盡早接種流感疫苗，以保護自己及家人的健康。**

（蕭巧玲：澳門衛生政策學會 秘書長）

