

高雄榮民總醫院 感染科 一般衛教文件

科別	感染科	編號：2090002
主題	流行性感冒	2000.08.15訂定
製作單位	感染科	2023.07.05 二修

流行性感冒簡稱流感，為急性病毒性呼吸道疾病，由流感病毒（Influenza virus）所引起。常見症狀包括發燒、頭痛、肌肉痛、疲倦、流鼻涕、喉嚨痛及咳嗽等症狀。與一般所謂的感冒不同，流感除了會引起厲害的全身性不適症狀外，有時會引起併發症，甚至導致死亡。病情嚴重的個案，多發生在老年人與有慢性心肺疾病者，最常見的併發症有肺炎、中耳炎、鼻竇炎、慢性心肺疾病惡化等。

好發季節

流感為具有明顯季節性特徵之流行疾病，疫情的發生通常具有週期性，臺灣地區位處於熱帶及亞熱帶地區，雖然一年四季均有病例發生，但仍以秋、冬季較容易發生流行，自11月開始病例逐漸上升，流行高峰期多自12月至隔年3月，秋冬時節正值流感及流感併發重症病例數達到高峰的季節；因此，應及早防治，以避免感染後合併嚴重併發症或死亡之風險。

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。

傳染窩

人是季節性流感的主要傳染窩；但其他A型流感病毒亞型以禽鳥類(如鴨)及哺乳類(主要是豬)為主要宿主，病毒間可能因基因重組，進一步產

生新型流感病毒而造成大流行。

傳染方式

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。

潛伏期

通常為1-4天，平均為2天。出現併發症的時間約在發病後的1-2週內。

可傳染期

一般而言約在症狀出現後3-4天內傳染力最強。另研究發現，成年感染者在發病前24-48小時便開始排放病毒，但量較低，病毒排放高峰是發病後24-72小時，直至發病後第5天；但免疫不全者，排放病毒的期間可能達數週或數月；兒童亦較早開始排放病毒，且量較多，時間較久，最長可達21天。

感受性及免疫力

對於首次接觸的流感病毒，大人及小孩均具有相同的感受性；感染後可針對此次感染的病毒抗原產生免疫力，但是免疫力維持的期間及效力則視病毒抗原微變(Antigenic drift)的狀況及感染的次數而定。流感疫苗可提供針對疫苗株的血清免疫反應，或是個體先前已感染之相關病毒型的追加免疫作用，但免疫力常因暴露史及年齡不同而有所差異。

臨床症狀

感染流感後主要症狀為發燒、頭痛、肌肉酸痛、疲倦、流鼻水、喉嚨痛及咳嗽等，部分患者伴有腹瀉、嘔吐等症狀。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。

治療

感染流感病毒後，大多數患者可自行痊癒，可給予感染者支持性療法。所謂的支持性療法就是針對感染者的症狀進行治療，例如給予緩解頭痛、喉嚨痛、咳嗽、鼻塞等的藥物。也鼓勵感染者要多休息、補充適當水分。除了支持性療法之外，也可以針對特並族群投與抗病毒藥物，簡介如下節。

抗病毒藥物簡介

目前用於治療流感之抗病毒藥劑，以神經胺酸酶抑制劑為主，包括Zanamivir (Relenza[®]，瑞樂沙)，Oseltamivir (Tamiflu[®]，克流感或Eraflu[®]，易剋冒)及Peramivir (Rapiacta[®]，瑞貝塔)等，可同時治療或預防A型及B型流感，於症狀開始後48小時內投藥可達最佳療效，不需等到實驗室檢驗確診為流感才給藥，然對於症狀嚴重或有併發症等高危險族群，即使超過48小時給藥仍具有效益。

瑞樂沙為乾粉吸入劑型，為經口吸入呼吸道，適用於5歲以上兒童及成人，不需依體重調整劑量。克流感及易剋冒為口服藥，適用於兒童(包含足月新生兒)及成人，未滿13歲且體重40公斤以下兒童及腎功能不良病患使用時須調整劑量。

瑞貝塔為靜脈注射劑型，適用於1個月大以上兒童及成人，兒童及腎功能不良病患使用時需調整劑量。

流感的危險徵兆

感染流感的民眾大多數即便沒有進行任何治療，都會自行痊癒。但當出現以下症狀時，可能表示有流感併發症的出現，則要即時就醫，由醫護人員進行評估。這些危險徵兆包括：胸悶、胸痛、呼吸急促、意識改變、血痰或痰液變濃、嘴唇或指甲呈現紫色(正常為粉紅色)、血壓下降、嬰幼兒的活力明顯低下等。

預防保健

1. 加強個人衛生習慣，勤洗手，避免接觸傳染。
2. 注意呼吸道衛生及咳嗽禮節，戴口罩及保持社交距離，以避免感染及病毒傳播。
3. 如有出現發燒、咳嗽等類流感症狀，應戴上口罩並及早就醫，以防因感染流感引起嚴重併發症；生病時不上班不上課，盡量在家休息，減少出入公共場所；如有外出，請記得戴上口罩，並注意咳嗽禮節，於咳嗽或打噴嚏時，以手帕或衣袖捂住口鼻，避免病毒傳播。
4. 定期接種疫苗：預防流感最好的方法就是施打流感疫苗，65歲以上長者、嬰幼兒等高危險群尤應接受疫苗接種，以防感染流感引起之併發症。一般而言，流感疫苗的保護力約6個月後會逐漸下降，必須每年接種1次。完整接種後至少約需2星期的時間可產生保護力。

資料來源：

衛生福利部疾病管制署網站(<https://www.cdc.gov.tw/>)

備註：每年修訂或審閱乙次。

警語：所有衛教資訊內容僅供參考使用，無法取代醫師診斷與相關

建議，若有身體不適，請您儘速就醫，以免延誤病情。