衛教資料－流行性感冒

一、 流行性感冒

季節性流感（簡稱流感）是由流感病毒引起的急性呼吸道感染。它在世界各地都很常見。大多數患者無需治療即可康復。流感病毒很容易透過咳嗽或打噴嚏在人與人之間傳播。接種疫苗是預防流感的最佳方法。流感症狀包括急性發燒、咳嗽、喉嚨痛、身體疼痛和疲倦。治療應以緩解症狀為目的。流感患者應多休息並多喝水。大多數患者會在一週內自行康復。重症患者和有風險因素的患者可能需要醫療照護。

流感病毒有 4 種類型：A 型、B 型、C 型和 D 型。 A 型和 B 型流感病毒會傳播並引起季節性疾病流行。

- 根據病毒表面蛋白質的組合，甲型流感病毒進一步分為亞型。目前在人類中傳播的是甲型 H1N1 流感病毒和甲型 H3N2 流感病毒。甲型 H1N1 也寫作 A(H1N1)pdm09，因為它引發了 2009 年的大流行，並取代了 2009 年之前流行的甲型 H1N1 病毒。目前已知只有甲型流感病毒曾引發大流行。
- 乙型流感病毒沒有亞型，但可以細分為不同的基因譜系。乙型流感病毒屬於 B/Yamagata 譜系或 B/Victoria 譜系。
- 丙型流感病毒的檢測頻率較低，通常會引起輕微感染，因此較不會對公共衛生造成重大影響。
- D 型流感病毒主要影響牛，但尚不清楚是否會感染人類或導致人類患病。

二、 徵兆和症狀

流感症狀通常在病毒感染後約兩天開始出現。症狀包括：

- 突然發燒
- 乾咳
- 頭痛
- 肌肉和關節疼痛
- 疲勞不適
- 喉嚨痛
- 流鼻水

咳嗽的嚴重程度不一，並且可能持續兩週以上。大多數人無需就醫的狀況下，在一周內從發自發性地恢復。然而，流感可能導致嚴重併發症（如:細菌性肺炎、心肌炎、腦炎等)甚至死亡，尤其是在高風險族群中。流感會加重其他慢性疾病的症狀。嚴重情況下，流感可導致肺炎合併敗血症。因流感住院和死亡主要發生在高風險族群，患有其他共病或症狀嚴重的人應就醫。

在工業化國家，大多數與流感相關的死亡發生在 65 歲或以上的人群中。季節性流感流行的影響對發展中國家的影響尚不完全清楚，但研究估計，5 歲以下因流感相關下呼吸道感染而死亡的兒童中 99% 發生在發展中國家。

三、傳染

季節性流感傳播迅速，在學校和長照機構等人群密集場所傳播迅速。感染者咳嗽或打噴嚏時，含有病毒的飛沫（傳染性飛沫）會散播到空氣中，並可能感染附近的人。病毒也可能透過沾染流感病毒的手傳播。為了防止傳播，人們咳嗽時應使用紙巾摀住口鼻，並勤洗手。在溫帶地區，季節性流行病主要發生在冬季，而在熱帶地區，流感可能全年都會發生。從感染到發病的時間稱為潛伏期，約 2 天，範圍為 1 至 4 天。

四、預防

接種疫苗是預防流感的最佳方法。安全有效的疫苗已使用超過 60 年。疫苗接種產生的免疫力會隨著時間的推移而消失，因此建議每年接種疫苗以預防流感。疫苗對老年人的效

果可能較差，但它可以減輕病情，降低併發症和死亡的機會。接種疫苗對於流感併發症高風險族群及其照護者來說尤其重要。

建議每年接種以下疫苗：

- 孕婦
- 6 個月至 5 歲的兒童
- 65 歲以上的人
- 患有慢性疾病的人
- 衛生工作者。

預防流感的其他方法：

- 經常洗手並擦乾
- 咳嗽或打噴嚏時摀住口鼻
- 正確處理紙巾
- 感覺不適時請留在家中
- 避免與病人密切接觸
- 避免觸摸眼睛、鼻子或嘴巴。

五、流感疫苗相關資訊

1. 流感疫苗保護力：

流感疫苗保護力是指接種流感疫苗的人群與沒有接種疫苗的人群相比，減少了多少罹患流感、重症或死亡的風險。流感病毒變異迅速，每流感季使用之疫苗株均不同，對疾病之保護力亦受當年流行株與疫苗株吻合度影響，故每年評估疫苗保護力有其必要性，除用於公眾溝通外，亦能作為政策成本效益評估的重要參考，世界各國亦多有常規評估流感疫苗保護力之監測網路。

2. 學員生流感疫苗接種後注意事項

(1) 發燒反應觀察與處置：接種後 48 小時內約有 1-2%可能出現發燒反應，就醫時應主動告知醫師接種史；若發燒超過 48 小時，應警覺是否有其他感染因素。

(2) 異常症狀緊急就醫：如出現持續發燒、意識或行為改變、呼吸困難、心跳加速等嚴重不適，應立即就醫，並同步通報學校。

(3) 維持個人防疫衛生：接種疫苗可降低流感感染率，但無法預防其他病毒引起之感冒。建議仍需落實勤洗手、注意個人衛生，以維護身體健康。

(4) 聚集性暈針現象：暈針多發生於青少年集體接種，主因對打針的心理壓力或恐懼轉化為眩暈、噁心等生理症狀，與疫苗安全性無關，亦無後遺症。此類「集體心因性疾病」偶發於大規模接種，若學生返家後症狀持續，請務必儘速送醫診治。

(5) 特定病史加壓止血：若有凝血功能異常或服用抗凝血藥物者，於注射後應在部位加壓至少 2 分鐘，並密切觀察是否有持續性出血或血腫情形。

出處：世界衛生組織及衛生福利部

國防大學醫務所關心您