

# 預防流行性感冒，大家一起來打疫苗

頭屋衛生所 楊昌吉

天氣逐漸轉涼了，又到了流行性感冒好發的季節。每年秋末到春初都有許多民眾因感染流感導致全身不適甚至併發重症死亡。因此，如何有效防治流感，降低流感對民眾的健康威脅，就成了國家衛生政策的當務之急。

## 什麼是流感呢？

流感是由「流感病毒」所引起的急性呼吸道疾病。

## 流感的症狀為何？

常見症狀包括發燒、疲倦、流鼻涕、喉嚨痛、咳嗽、頭痛、及肌肉酸痛等。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如肺炎、中耳炎、腦炎、心包膜炎等。

## 流感的高危險族群為何？

包括老年人、嬰幼兒、患有心、肺、腎臟及代謝性疾病等慢性疾病患者，或免疫功能不全者。

## 流感如何傳播？

主要藉由咳嗽、打噴嚏等飛沫將病毒傳播給周圍的人，亦可能經由接觸到受污染物體表面上的流感病毒而傳染。

## 流感的好發季節？

流感在臺灣地區好發於秋冬季，多自12月起至隔年1、2月份達到高峰。

## 流感致病原為何？

致病原為流感病毒（Influenza virus），台灣主要流行之季節性流感病毒型別為A/H3N2型、A/H1N1型，以及B型等3類。

## 流感傳染窩為何？

人是人類感染的主要傳染窩；但是病毒在哺乳類（主要是豬）及禽類（如鴨）體內常進行基因重組，可能產生新型病毒而造成大流行。

## 流感的治療：

1. 感染流感病毒後，大多數患者可自行痊癒
2. 流感併發症患者之治療方法仍以支持療法為主，或給予抗病毒藥劑治療。

## 如何預防流感呢？

1. 加強個人衛生習慣，勤洗手，避免接觸傳染。
2. 如有出現發燒、咳嗽等症狀，應及早就醫。

3. 就醫後宜盡量在家休息，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. 於流感流行期間，盡量避免出入公共場所，減少病毒感染機會。
5. 定期接種流感疫苗，是預防流感併發症最有效的方式。
6. 流感疫苗是一種相當安全的不活化疫苗，極少發生嚴重副作用，有少數的人，於接種後可能發生注射部位痠痛、紅腫，發燒、倦怠等輕微反應，但一般均於接種後1、2天內恢復。

要預防流行性感冒，除了均衡的營養、適當的運動以及充足的睡眠外，接種流感疫苗是經醫學證實最經濟有效的預防方式。為了您及家人的健康，請鄉親把握時機，踴躍施打流感疫苗。

您厝邊的好鄰居，頭屋鄉衛生所關心您