

流 感

流行性感冒，簡稱流感，是由甲、乙、丙三型流感病毒分別引起的一種急性呼吸道疾病，屬於丙類傳染病。在中國以冬春季多見，臨床表現以高熱、乏力、頭痛、咳嗽、全身肌肉酸痛等全身中毒症狀為主，而呼吸道症狀較輕。

流感病毒容易發生變異，傳染性強，人群普遍易感，發病率高，歷史上在全世界引起多次暴發性流行，是全球關注的重要公共衛生問題。（2019年發現的新冠肺炎我們也常認為是一種傳染性致死率極高的流感）

流感主要以打噴嚏和咳嗽等飛沫傳播為主，流感病毒在空氣中大約存活半小時，經口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或間接接觸可感染，接觸被病毒污染的物品等途徑也可感染。在人群密集且封閉、通風不良的場所，流感也可能以氣溶膠形式傳播。

據世界衛生組織（WHO）估計，每年季節性流感在全球可導致 300 萬~500 萬重症病例，29 萬~65 萬死亡。一項全球研究顯示，成年人的感染率為 10.7%、患病率為 4.4%，65 歲以上人群為 7.2%。

孕婦、嬰幼兒、老年人和慢性基礎疾病患者等高危人群，患流感後出現嚴重疾病和死亡的風險較高。在學校、托幼機構和養老院等人群聚集的場所可發生暴發疫情。

流感的預防方法：

- （1）勤做適量運動，增強個人體質；

(2) 戒除不良生活習慣，培養及維持良好的個人及環境衛生，如戒除吸煙習慣，以使呼吸道更為健康；

(3) 保持空氣流通，預防傳染；

(4) 保持心情開朗，笑口常開；

(5) 規律生活作息，有充足的休息和睡眠；

(6) 保持飲食均衡，增強體質；

(7) 打噴嚏或咳嗽時應掩住口鼻，並妥善清理口鼻的分泌物。

手部接觸呼吸系統分泌物後，長者應立刻洗手，戴口罩也能很好的預防被傳染；

(8) 流感高峰期，不去人多擁擠、空氣流通欠佳的戲院、商場及酒樓食肆等；

(9) 若長者患有慢性心臟病及呼吸道疾病時，宜在流行季節前，接受注射預防針。



<https://www.chp.gov.hk/tc/healthtopics/content/24/29.html>