

# 是流感？ 普通感冒

文／吳安然 臺北慈濟醫院藥學部藥師

**Q：**藥師你好，我平時身體健康，想說應該沒有需要打流感疫苗，因此這幾年都沒打過，這幾天氣溫忽高忽低，結果出現喉嚨痛、頭痛的情形，沒有發燒，會是流感嗎？要怎麼辦？

**A：**您好，要回答您的問題，首先我們先來了解一下流感及流感的治療。

流感的好發季節是冬季，且往往因寒冷，人們多於室內活動，因接觸密切造成流感傳播，往年多自十二月進入流感流行期，並於隔年農曆年達到疫情高峰。流感為急性病毒性呼吸道疾病，主要致病原為流感病毒，常引起發燒、頭痛、肌肉痛、疲倦、流鼻涕、喉嚨痛及咳嗽等，即使不加以治療，一般約二至七天亦會康復。

## 流感病毒 ABC 接種疫苗有效預防

流感病毒可分為A、B、C三種型別，其中只有A型及B型可以引起季節性流行。臨床上所謂的感冒、喉炎、支氣管炎、病毒性肺炎，以及無法區分的急性呼吸道症狀，皆有可能是因感染流感病毒所引起，每年流行時，估計約有10%感染流感的病人除了呼吸道症狀，還伴隨有噁心、嘔吐及腹瀉等腸胃道症狀。

流感的重要性在於爆發流行快速、散播範圍廣泛及併發症嚴重，尤其是細菌性及病毒性肺炎。爆發流行時，重症及死亡者多見於老年人，以及原本即有心、肺、腎臟及代謝性疾病，貧血或免疫功能不全的病人。定期接種流感疫苗，是預防流感併發症最有效的方式。

另外，日夜溫差大或如近日氣溫冷熱交替頻繁，更要留意手部及呼吸道衛生，儘量避免出入人潮擁擠、空氣不流通的公共場所，一旦出現呼吸困難、呼吸急促或喘、發紺（缺氧）、血痰或痰液變濃、胸痛、意識改變、低血壓等流感重症危險徵兆應儘速就醫，並落實生病不上班、不上課，以避免病毒傳播。

## 如何區別一般感冒及流感？

症狀	一般感冒	流感
發燒	罕見	常見，一般約 37.8~38.8 度，偶爾在小孩會更高溫；持續 3~4 天
頭痛	罕見	常見
全身痠痛	偶見	常見，常較嚴重
虛弱	偶見	常見，可能持續至 2~3 周
極度疲憊	未見	初期常見
鼻塞	常見	偶見
流鼻水	常見	偶見
喉嚨痛	常見	偶見
胸悶、咳嗽	輕至中度	常見，可能演變成嚴重情形

參考資料來源：UpToDate：「Is it a cold or the flu?」，重製自美國國家衛生研究院資料 (National Institutes of Health)。( <http://www.niaid.nih.gov/publications/cold/sick.pdf> )

## 大多數可自行痊癒 症狀嚴重盡快就醫

感染流感病毒後，大多數病人可自行痊癒，因此並不是每個得到流感的病人都需要使用抗病毒藥劑，只有在症狀嚴重或有重症危險因子者才需要。針對流感併發症患者之治療方法仍以支持療法為主，如多休息、多喝水，如有頭痛、發燒、肌肉痠痛，可使用acetaminophen(乙醯胺酚)成分之製劑，另外，使用止咳藥治療咳嗽，一般效果不大，即使沒有使用止咳藥，咳嗽也會自己痊癒。至於大家寄予厚望的抗病毒藥劑，可用來治療或預防流感。當用於治療時，抗病毒藥劑只能減少嚴重程度及縮短症狀出現時間長短，並不會減少症狀。

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 TM, 瑞樂沙)，Oseltamivir (Tamiflu®, 克流感)及Peramivir (Rapiacta®, 瑞貝塔)等，可同時治療A及B型流感病毒，且有效抑制流感病毒的擴散，於症狀開始後四十八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群，即使超過四十八小時給藥仍具有效益。

- **瑞樂沙(Relenza TM)為乾粉吸入劑型，為經口吸入呼吸道，適用於五歲以上，不需依體重調整劑量。**
- **克流感(Tamiflu)為口服藥，十三歲以下兒童使用時需依體重調整劑量。**
- **瑞貝塔(Rapiacta)為靜脈注射劑型，腎功能不良病人使用時需調整劑量。**

另需以發燒等之臨床症狀來判斷藥劑繼續投予之必要性。

綜合以上資料，建議還是儘早就醫。請注意，若醫師判斷您的確得了流感並開抗病毒藥劑給您，請您務必依照醫師的處方，按時服用，勿任意停藥。🌱

參考資料：

衛生福利部疾病管制署網站 · 流感專區「流感併發重症」