

我感冒了嗎？

流行性感冒正讀 (一)

- 經常喉嚨痛、咳嗽、周身肌肉疼痛、流鼻水、打噴嚏，是感冒嗎？
- 點解我近來經常感冒呢？
- 點解我好似病完又病，「感冒唔清」呢？
- 點樣辨別係感冒還是傷風呢？
- 經常感冒對身體有什麼影響？
- 點樣可以預防感冒？

以上都是大家經常提出有關流行性感冒的問題，本文會從多方面探討大家所關心的流感事項。

為何會感冒？

生病主要是因為個人免疫力下降，以及經口水飛沫接觸到病毒，身體被病毒入侵，便可能患上感冒。一般人時常提及的「吃了熱氣食物」、「轉天氣」或「有家人、同事患感冒」等情況，會影響免疫力或令喉嚨乾涸，引起感冒，但這些並非感冒主因。

何謂流行性感冒？

流行性感冒(俗稱「流感」)，實際上是急性上呼吸道感染，潛伏期約三日，分為甲、乙、丙三種類型，其中以甲型較為常見，而香港最常見的是 H1N1 及 H3N2 兩種甲型流感。

流行性感冒的徵狀包括發燒、頭痛、肌肉疼痛、疲倦、咳嗽或喉嚨痛，其他可能徵狀有流鼻水、鼻塞、腸胃不適等。

其實流感病毒是一個病源，它可以導致不同身體部份不適。如果喉嚨受感染，便會喉嚨發炎；如扁桃腺受感染，就會引起扁桃腺發炎；而如果病毒侵襲氣管，可能會引起氣管炎等等。

如何知道是否患感冒？需要進行流感快速測試嗎？

要知道是否患上感冒，醫生通常需作臨床診斷，看看病人是否有感冒徵狀。一般診斷流行性感冒或傷風，並不需要進行流感快速測試，除非病人曾接觸家禽鳥

類，或該段時間曾出現禽流感個案，而醫生懷疑有其他可能病因，才會建議病人進行流感快速測試。

究竟患傷風感冒，是否要看醫生？

一般來說，如有類似傷風感冒的不適，情況輕微，與過往相似，可嘗試服用成藥以紓緩不適。但是，如果發燒或持續發燒兩至三日；感冒徵狀與過往的不同；又或徵狀使病者感到非常難受，便需諮詢家庭醫生的意見，作出診斷和跟進。其實，每個人也需要一位家庭醫生，為其提供全人治療，包括了解病人身體的現象、每次生病後帶來的影響、患病時心理上的支援、提供連續治療、當長期患病時為病人跟進情況，以及在需要時為其介紹專科醫生等。

患感冒了，可以做什麼？服用傷風感冒成藥可以嗎？

對於一般健康的人來說，患上感冒 3 至 7 日就可自行痊癒，其間只要多休息、多喝水、服用適量成藥以紓緩感冒徵狀便可。但切記服用傷風感冒成藥前，必須詢問藥劑師意見，了解藥物成份、副作用等。因為有些成藥可能使人產生敏感反應、腸胃不適、昏昏欲睡、心跳加速，甚至有些成藥含類固醇成份。

常常患感冒，會削弱體質嗎？

每個健康良好的人，其身體都有正常的免疫力，是一個保護機制。於一般情況而言，每當我們生病的時候，身體通常會製造抗體來對抗病毒的入侵，所以生病並不會削弱體質。事實上，生病會令身體處於免疫力不佳的狀態，容易再受感染而已。在病人的角度看來，情況好像感冒時常未好，感覺身體很弱，但實際上只是身體未完全恢復。

流行性感冒可能引致併發症嗎？

流行性感冒引致併發症的可能性非常低。但對於一些患慢性疾病，如心臟病、癌症、正在接受化療或本身免疫力低的人士，如患上感冒，便有些微機會引起併發症，例如心肌炎、肺炎、腎炎，所以需要多加留意。

下期文章會跟大家談談為何有些人患感冒好久也未能痊癒的現象，以及服用藥物和預防感冒的方法等。

養和醫院家庭醫學專科趙志輝醫生