

## 感冒了，怎麼辦？ 流行性感冒正讀 (二)

### *為何有時患上感冒，好久也未能痊癒，好像「病極都唔好」？*

以上情況的發生，大多因為病者本身的免疫力長期處於一個不佳的狀態，所以需要更長時間痊癒。此外，也可能因為病者受細菌感染，而未有接受適當的抗生素治療所致。另外，也可能是病者患上感冒，導致喉嚨發炎，又或病者本身有敏感疾病，而患感冒期間觸發其敏感症狀，包括鼻敏感、喉嚨敏感或氣管敏感。因此，有時候病者的感冒症狀已經消失(即感冒病菌已被控制)，但其敏感症狀如喉嚨痕癢、咳嗽、流鼻水(顏色清澈)等仍然存在，病者便以為感冒仍然未痊癒。其實，當此情況出現，醫生便要針對診治病者的敏感症狀，例如處方抗敏感藥物，並勸喻病者避免接觸致敏源。

### *患感冒了，服食維他命 C 可幫助快些痊癒嗎？*

如果患上感冒後才服食維他命 C，不能幫助快些痊癒。而健康良好的人，要是其飲食均衡，即參照食物金字塔和每日進食 3 份水果加 2 份蔬菜，在食物中已可攝取足夠維他命，配合適量運動，個人抵抗力自然會較好，但住院舍的長者、營養不良或患慢性疾病的人士除外。

### *患感冒了，打針會快點痊癒嗎？*

其實醫生替患感冒的病人打針，通常是注射治療徵狀的針藥，俗稱止痛藥或非類固醇消炎藥(NSAID)，用以減輕感冒引起的肌肉或喉嚨發炎而引起的痛楚，有效時間大概為 8 至 12 小時，幫助病者在這段時間內減輕徵狀。大家需要留意的是，注射藥物未必能夠縮短復原時間，而感冒本身需要經過 3 至 7 日才可自行痊癒。再者，注射藥物也可能引起副作用，例如敏感反應，包括皮膚敏感、氣喘或腸胃不適等，醫生在非必要時才會建議病人接受注射。

### 治療感冒的藥物是什麼？

紓緩感冒徵狀的藥物，通常包括以下數種：

種類	治療徵狀	部份藥物名稱
1. 止痛退熱	發燒、退熱、喉嚨痛、頭痛、肌肉疼痛	Paracetamol, Panadol, Biogesic, Tylenol
2. 消炎喉糖	喉嚨發炎所引起的痛楚	Strepsil, Dequadin, Cepacol, Differin
3. 治傷風藥物(即俗稱抗胺基酸藥物)	流鼻水、鼻塞、打噴嚏、鼻敏感	Piriton, Telfast, Xyzal, Aerius
4. 治咳嗽藥物	止咳、化痰	MES, Robitussin
5. 腸胃、氣管藥物	腸胃不適、氣管敏感	--

醫生會按病人的徵狀處方適當藥物，而於一般藥房出售的成藥，其優點是方便，缺點是有機會引起較嚴重的副作用，萬一服用成藥後出現副作用，可能分辨不到是因為哪種成份引致。

### 服用抗生素有用嗎？

抗生素其實是抗細菌的藥物，而並非抗流感病毒的藥物，所以如果經醫生診斷，病人的不適是因為傷風感冒的病毒導致，而非細菌感染，則服用抗生素不會紓緩感冒徵狀、減低併發症機會或加快痊癒。大家要特別注意，在絕大部份的情況下，患傷風感冒是不需要服用抗生素的。

### 藥物「特敏福」(Tamiflu)的療效又如何？

「特敏福」是醫生於特殊情況下，即病人出現較嚴重的典型流行性感感冒徵狀，如全身肌肉非常疼痛、欠缺胃口、發高燒、喉嚨嚴重疼痛，才會處方病人，尤其是長期病患者。該藥物可稍為縮短復原時間、幫助紓緩徵狀和減少併發症的發生。

### 注射流感疫苗有用嗎？

流行性感感冒的預防疫苗的配方每年都不同，因此建議下列人士注射：

- 居於院舍的長者
- 殘疾人士院舍的長期宿友
- 65 歲以上人士
- 長期病患者
- 醫護人員
- 家禽從業員
- 6 至 23 個月幼兒

而體格健康的成年人，可因應個人選擇，或跟家庭醫生商討，決定注射與否。

**健康生活模式      預防感冒好方法**

所謂「預防勝於治療」，保持個人衛生、勤加洗手、保持空氣流通、感冒時戴上口罩，加上飲食均衡、恆常運動、保持充足休息、適當紓緩生活壓力、保持心情舒暢，以增加身體的抵抗力，這些都是預防感冒的最有效方法。

養和醫院家庭醫學專科      趙志輝醫生