



健康是喜樂之源

健康的身體是一切之本，因為若沒有健康就無法完全活出生命的價值，邁向喜樂的人生。若要有愉快的人生，除了常存感恩、力行慈悲，還要懂得保重自己的身體。現在就與大家分享一些有關流行性感冒的健康小錦囊：

病原體

流行性感冒（流感）是由流感病毒引致的急性呼吸道疾病。在本港，流感一般於一至三月和七、八月較為流行。已知的流感病毒有三種類型：甲型、乙型和丙型。

流感病毒會不時衍生新品種，每年流感病毒抗原漂移的出現（輕微改變）會產生新病毒品種。該輕微變異會導致季節性流感，這也解釋了為何須要每年重新研製流感疫苗。



(Source: CreVis2/iStockphoto)

病徵

病徵包括發燒、咳嗽、喉嚨痛、流鼻水、肌肉痛、疲倦和頭痛；或可能出現嘔吐和腹瀉等。咳嗽多是嚴重和持續時間較長，但發燒和其他病徵，通常會於二至七天內自行痊癒。

然而，免疫力較低的人士或長者一旦染上流感，可以是嚴重的疾病，並且可能會出現支氣管炎或肺炎等併發症，甚至死亡。



傳播途徑

流感病毒主要透過由患者咳嗽、打噴嚏或說話時產生的飛沫傳播，亦可透過直接接觸患者的分泌物而傳播



潛伏期

一般約為一至四天

傳染期

患者可在病發前約一天至病發後五至七天內感染他人。而幼兒或免疫功能嚴重受損人士的傳染期甚至會更長。

治理方法

✓充足休息和多喝水 ✓若出現流感病徵，應立即求診

- 抗生素是治療細菌感染而非病毒感染的藥物，服用抗生素不能治愈流感或加快痊癒
- 抗病毒劑能減輕病情和縮短患病時間，但必須經由醫生處方才可服用

預防方法

- (1) 接種季節性流感疫苗
 - 疫苗能安全和有效地預防季節性流感和其併發症
 - 接種疫苗後約兩星期，體內便會產生足夠抗體對抗流感



- 由於流感病毒會不時變種而衍生新病毒株，導致流感廣泛傳播，因此，世衛會建議每年度流感季節應採用的流感疫苗組合
- 如有需要請致電明愛西醫診所查詢：
 堅道 ☎2843-4617
 牛頭角 ☎3796-4622
 荃灣 ☎2498-6941



(持社署長者卡長者免費)

- (2) 保持個人衛生、室內空氣流通、均衡飲食、恆常運動、充足休息、不要吸煙和避免過大的生活壓力，同樣重要。

(內容節錄自衛生署健康單張)

沒有什麼比健康更快樂的了，雖然他們在生病之前並不曾覺得那是最大的快樂。

—— 柏拉圖