



不可看輕的疾病

感冒與傷風

香港是一個人煙稠密的地方，人們容易在人群中透過空氣及與其他人接觸後，而患上感冒或傷風。雖然大部分的人都認為是「小病」，症狀只會維持數天，但若患者沒有接受妥善治療或抵抗力低者，就有可能引致其他併發症，所以應盡早求醫，以免耽誤病情及傳染他人。



撰文：
香港大學李嘉誠醫學院
內科學系
名譽臨床醫學助理教授
林冰醫生

感冒的徵狀及傳播途徑

感冒是一種高傳染性病病毒引起的疾病，由甲型或乙型感冒病毒引起，常在秋冬季引起爆發，其典型症狀包括：發燒、肌肉酸痛、咳嗽、頭痛及疲倦，咳嗽和咽喉疼痛亦可發生。通常感冒症狀會持續2至5天，但有些病人可因為併發症的緣故而有較長的病程。感冒病毒可通過空氣或呼吸道分泌物在人群中傳播，因此常在人群密集的地方爆發，如學校或老人院等。

有些病人在感冒時會有併發症。肺炎便是最常見的併發症，多見於長期病患者：例如患有心血管、呼吸系統疾病或糖尿病患者。感冒亦可引起其他併發症例如中耳炎、鼻竇炎等。而65歲以上的長者亦較容易出現感冒的併發症。

感冒的治療

一般來說，感冒的治療方法如下：

1) 舒緩症狀

病人應多作休息直至症狀舒緩及多喝開水。可服用適量的阿士匹靈(Aspirin)或撲熱息痛(Paracetamol)來舒緩頭痛及肌肉酸痛。但兒童並不適宜服用含有阿士匹靈成分的藥物，以免產生嚴重的併發症。若患者接受診斷時有咳嗽的情況，醫生建議病人服用咳藥水來止咳。

2) 抗病毒藥物

一些抗病毒藥物，如金剛胺類、奧司他韋(Oseltamivir)、扎那米偉(Zanamivir)等，有助減輕病情及縮短發病時間，但金剛胺類藥物只限於治療甲型流感。服用這些藥物須在病發後的1至2天內服用才會發揮其效用，但可能會引致神經系統和腸胃方面的副作用。

3) 抗生素

有部分病人有細菌引起的併發症如肺炎等，需配合抗生素來減輕病情，但一般



注射流感疫苗，是其中一種有效預防感染流感的方法。

(Getty Images)

病人則無須使用抗生素。

疫苗有助減低患流感的機會

所謂「預防勝於治療」，流感疫苗可有效降低患上流感的機會，每年秋天便是注射疫苗最佳時期。由於流感病毒容易發生基因突變，因此每年的疫苗都是建基於前一年流行的病毒類型，及在其他地方流行的類型而研製。而疫苗的保護作用將取決於科學家們所預測的流行病毒類型。在接種流感疫苗兩星期後，人們便有流感抗體保護。醫護人員、長期病患者及長者等都應接受流感疫苗。

近年來，每年冬、春季節，除流感盛行之外，其他的傳染病如SARS、H5N1禽流感等都有人類感染的病例發生，蔓延全球，造成社會經濟重大危害，甚至可能影響到國家安全。

因此，對於注射流感疫苗可有預防作用，亦可借助其高接種率，來控制與區別

其他類似症狀的疫症，以有效進行防治措施。

另外，抗病毒藥物亦可以用作預防流感之用，但需要在流感的高峰期每天服用才可發揮其功用。適用於此類預防方法的病人包括：患上流感後容易出現併發症，但卻不能接受流感疫苗者、已接受流感疫苗但尚未產生抗體者等。此類亦可用於預防流感在院舍中爆發。其實，任何人只要有呼吸道症狀，就應該要戴上口罩，避免傳染他人，這才是良好的衛生習慣。

傷風的徵狀及傳播途徑

俗稱的傷風是由多種不同病毒如鼻病毒(Rhinovirus)、冠狀病毒(Coronavirus)等引起。雖然病毒的種類不同，但引起的症狀並無太大分別。

常見的症狀包括鼻塞、打噴嚏或喉嚨不適。假如有咳嗽，則常在鼻方面的症狀緩解後發生。而因傷風出現

全身肌肉酸痛及發燒等症狀的機會較少，一般維持數天便會痊癒。

傷風是通過接觸患者呼吸道分泌物或環境中的病毒而感染。傷風患者手上常有病毒，而這些病毒可在皮膚上生存至少2小時。假如患者和其他人接觸後，而那些人再觸摸他們的粘膜如眼睛、鼻孔或嘴等，病毒便可由此而感染。有些傷風病毒亦可在物件上生存數小時，假如用手觸摸這些物件後再觸摸粘膜，亦可感染。

在大部分情況下，傷風只會持續3至7日而並不會導致重病，但有些人如：嬰兒、長者、長期病患者、免疫功能低者及營養不良者等，由於病毒引起局部免疫功能下降，患者亦可有併發症，如鼻竇炎、氣管炎、肺炎或中耳炎。

其他併發症包括在哮喘患者中引起哮喘發作，及在心臟病患者中引起心衰竭等。

多休息、多喝水治療傷風最有效

傷風並不會因為寒冷的天氣而引致。不同季節的傷風可由不同的病毒引起，有的病毒可在秋天或冬天引起傷風，有些則在夏天引起傷風。值得注意的是由流感病毒引起的流行性感冒很多時候類似傷風，只是較嚴重及多些全身的症狀。

現今並無有效治療傷風病毒的藥物，故此治療以舒緩症狀為主，應多作休息直至症狀舒緩及多喝開水。抗生素不應用於治療無併發症的傷風，除非病人有細菌引起的併發症如肺炎等，否則無須使用抗生素，以免產生抗藥性。一些常用於保健產品如鋅含片或維他命C並無證據顯示對防治傷風有效。

要預防傷風，注意個人衛生才是最有效的方法，包括經常洗手、正確處理鼻分泌物、及用消毒液清潔沾有病毒的物件等，皆可減低傷風的傳播。



一旦出現感冒或傷風病徵，應帶上口罩，避免傳染他人。