



■林文川醫師呼籲民眾正確認識H1N1新流感，有效預防感染

■今年冬季或明年春季達到流行高峰

H1N1 新型流感對於人類而言，是一種全新的病毒，自今年4月間於美國、墨西哥發現以來，很快地襲捲全球，在世界大流行。對於這個將於今年冬季或明年春季達到流行高峰的疾病，每個人都需要認識它並知道因應之道。

■H1N1 新型流感是什麼？

H1N1 新型流感是 A 型流感的一種，原是一種於豬隻中感染的疾病（豬流感），經突變後產生對人類的致病力，屬於全新的流感病毒，群眾並無免疫能力，所以會造成大規模的流行。

傳染的途徑，主要是透過飛沫傳染與接觸傳染，成人在症狀出現前1天到發病後7天均有傳染力，兒童病例的可傳染期通常較成人病例為長。潛伏期並不清楚，可能的範圍是1~7天（最可能是1~4天）。

■感染 H1N1 新型流感有何症狀呢？

一般有發燒、咳嗽、喉嚨痛、全身酸痛、頭痛、寒顫與疲勞等症狀，有些病人亦出現腹瀉、嘔吐症狀。大部分感染 H1N1 新型流感者，皆無併發症產生，即使無特殊治療亦可康復，且大多於1週左右痊癒，故大多數人經醫師診視後在家裡休養即可。

惟仍有極少數人感染後病情迅速轉為重症，如有下列危險徵兆便要高度警覺、及早就醫：呼吸急促、呼吸困難、嘴唇發紫、血痰、胸痛、意識不清、高燒3天、低血壓等。

■那些人是產生併發症的高危險群呢？

包括(1)5歲以下的兒童；(2)65歲或以上的老人；(3)長期服用阿斯匹靈的兒童和青少年（容易併發一種名為雷氏症候群的疾病）；(4)孕婦；(5)有慢性肺、心血管、肝、腎、血液、神經、肌肉、或代謝疾病的成人和兒童（包括氣喘、鎌刀型貧血症、糖尿病，但高血壓除外）；(6)免疫抑制（包括因藥物或愛滋病毒感染造成的免疫抑制）的成人和兒童；(7)護理之家和其他慢性照護機構住民。

■個人平時該如何預防感染呢？

首先要遠離感染來源，盡量避免前往人潮擁擠處或至醫院探訪病人。隨時注意個人衛生，養成勤洗手的好習慣。若無法洗手時，可以使用含酒精（60%以上）的乾洗手液。雙手盡量不接觸眼、口、鼻。平日規律運動、均衡飲食、充足的睡眠，並施打季節性流感及 H1N1 新型流感的疫苗，以增強自身的抵抗力。

如果出現發燒等類似 H1N1 新型流感的症狀，應儘快就醫，由醫師判斷是否施行流感快速篩檢或進一步檢查，並決定是否給予抗病毒藥物治療（克流感）；生病期間多休息，除就醫外儘量避免外出。打噴嚏時，應用面紙或手帕遮住口鼻；有咳嗽等呼吸道症狀時應戴口罩，當口罩沾到口鼻分泌物時，應適時更換。

健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。