

— 感冒了…怎麼辦？ —

感冒大多由過濾性病毒，少數由細菌或合併細菌感染引起。大都經由飛沫或由患者之口鼻分泌物所傳染，在空氣共用或不流通時最易發生。引起感冒的病毒種類繁多，且每種病毒所引起的症狀多有不同。感冒病毒主為 RNA 病毒，其基因易受多種因素影響而迅速突變。當氣候不穩定時，病毒越好生存，而人類抵抗力反而下降，且又加上環境污染的因素，使得一年到頭都有人感冒，而在流行季節更多而已。

一般而言，成人每年約有兩、三次感冒症狀；而年紀越大，因累積抗體的種類增加，理論上頻率會逐漸減少。而嬰兒在六個月至一歲的免疫真空期及初上幼稚園的免疫挑戰期，因抵抗力的不足，其感冒頻率在季節不穩定時期尤高。感冒若無其他併發症，只要充分休息，多喝溫開水，約一週左右會痊癒。

G治療

大多採症狀療法，其原則如下：

1. 抗生素：一般不使用。但若有高燒超過攝氏三十九度、扁桃腺化膿、一歲以下、六十五歲以上有免疫缺損者、有心肺慢性疾病者應予使用。使用至退燒或症狀消失後加三天，以免細菌感染又復發，久之產生抗藥菌種。
2. 咳嗽、有痰：目前並無真正有效化痰藥物。而咳嗽之因，以氣管等週邊性原因為主。而一般止咳藥多屬中樞抑制型，因此，

一般而言效果不盡理想。最好治療咳嗽的方法為喝溫開水，一天約須 2000C.C.，可將痰液稀釋，並在氣管內形成水膜，使黏膜不在受進出空氣的刺激，且易將痰咳出。

3. 流鼻水、鼻塞：主要藥物有擬交感製劑與抗組織胺。但副作用前者為失眠，後者為思睡，當有此症狀時，除非鼻涕流到外面才擦掉，且應避免用力去擤鼻涕，以免刺激而使鼻塞加重及鼻涕流的更多。
4. 喉痛、發燒：若有全身不適或高燒、嚴重喉痛等症狀，則可服用鎮痛解熱劑，一般以普拿疼最常用，另外非炎或阿斯匹靈之緩衝型製劑亦可服用。
5. 胃藥：除非原已有潰瘍，否則不必給予。只要飯後服藥即可。多吃反而可能產生消化不良及減少其他藥物的吸收。

G如何預防感冒

1. 均衡飲食，平日多運動、多休息、多喝開水，以增加抵抗力。
2. 保持室內空氣流通，流行季節避免出入公共場所。
3. 患感冒時在家休息，需要時按時服用醫師處方藥。
4. 平日多運動，一旦感冒應暫停運動。應休息以減少體力消耗，及增加抵抗力以對抗感染。

學務處衛生保健及醫療中心 關心您