

## 什麼是流感和季節性流感？

流行性感冒是一種由流感病毒引致的急性呼吸道疾病。流感可由多種類型的流感病毒引起，而本港最常见的是甲型（H1）流感、甲型（H3）流感和乙型流感病毒。本港全年都有流感病例，而季節性流感一般在1月至3月/4月及7月至8月較為常見。病毒主要透過呼吸道飛沫傳播，患者會出現發燒、喉嚨痛、咳嗽、流鼻水、頭痛、肌肉疼痛及全身疲倦等症狀。患者一般會在2至7天內自行痊癒。然而，免疫力較低的人和長者一旦染上流感，可以引致較重病情，並可能會出現支氣管炎、肺炎或腦病變等併發症，嚴重時更可導致死亡。嚴重感染或流感併發症亦有可能發生在健康人士身上。

## 本港接種哪類季節性流感疫苗？

今年醫管局將採用四價滅活流感疫苗，涵蓋四種常見的流感病毒，包括甲型H1流感病毒、甲型H3流感病毒和兩種乙型流感病毒。相關疫苗獲科學委員會建議在香港使用，且與世界衛生組織的建議相符。滅活季節性流感疫苗十分安全，除了接種處可能出現痛楚、紅腫外，一般並無其他副作用。部分人士可能在接種疫苗後6至12小時內出現發燒、肌肉和關節疼痛、疲倦等症狀，但這些症狀通常會在兩天內減退。若出現持續發燒或不適，應向醫生查詢。如出現風疹塊、口舌腫脹或呼吸困難等較為罕見的嚴重過敏反應，患者必須立即求診。

## 分辨感冒和流感症狀

■ 症狀如何出現？
感冒：漸進地出現
流感：快速或突然出現
■ 發燒？
感冒：很少
流感：經常出現，可能在攝氏37至40度之間
■ 疲累？
感冒：有時候
流感：通常會
■ 發冷？
感冒：不常見
流感：相當普遍
■ 身體疼痛？
感冒：輕微
流感：通常會
■ 頭痛？
感冒：不太常見
流感：常見
■ 鼻塞？
感冒：常見
流感：較少見
■ 咳嗽？
感冒：輕微至中度
流感：通常乾咳
■ 胸口不適？
感冒：輕微至中度
流感：常見

季節性流感，這個看不見摸不着的敵人，每年都讓無數孩子和老人嘗盡了苦頭。它是由流感病毒引致的常見呼吸道感染，病毒傳染性強，且可引致嚴重併發症。所以大家應預防流感爆發，適時採取有效的預防措施。有見及此，本報將講解什麼是流感和季節性流感，如何分辨感冒與流感症狀，以及預防流感的食物等資訊，供大家參考。

■ 不少人患季節性流感到公院求醫。資料圖片

## 市民如何預防季節性流感？

如本地季節性流感的活躍程度上升，所有市民，特別是幼童、長者和長期病患者，應盡快接種流感疫苗。另外，市民應注意良好個人和環境衛生以防感染流感：

- 病人佩戴外科口罩可以預防傳播呼吸道病毒，因此出現病徵（即使症狀輕微）的人士佩戴外科口罩十分重要；
- 高危人士（如本身有健康問題或免疫力弱的人士）在乘搭交通工具或在人多擠迫的地方逗留時應佩戴外科口罩。
- 避免觸摸眼睛、口和鼻；
- 雙手一旦被染污，應使用梘液和清水以正確方法洗手；
- 當雙手沒有明顯污垢時，以含有70%至80%的酒精搓手液潔淨雙手；
- 打噴嚏或咳嗽時應用紙巾掩着口鼻，把用過的紙巾棄置於有蓋垃圾箱內，其後應徹底洗手；
- 保持室內空氣流通；
- 當出現呼吸道感染病徵，應戴上外科口罩，不應上班或上學，避免前往人多擠迫的地方，及盡早向醫生求診；
- 保持均衡飲食、恒常做體能活動及充足休息，不要吸煙和避免過大的生活壓力。

## 常見預防流感病毒食物

1. **綠茶**：綠茶中的兒茶素及茶胺酸對流感病毒有抑制作用，可減少病毒繁殖，對多種流感病毒亞型亦有功效。
2. **石榴**：石榴本身維他命C含量非常豐富，能夠有效提升抵抗力。
3. **洋葱**：洋葱是優秀的天然抗菌食品，其中的多醣以及有機硫化物被發現可以減低甲型流感病毒的增生速度，並可對抗感染。
4. **西蘭花**：西蘭花和其他的十字花科蔬菜含蘿蔔硫素，能夠幫助激活人體免疫細胞中的基因，以達到減低細菌生長的效果。

# 防季節性流感 提高警覺

## 哪些人士該優先接種季節性流感疫苗？



■ 今年接種的季節性流感疫苗是四價滅活流感疫苗。資料圖片

在2024-25季度，「疫苗可預防疾病科學委員會」建議本港以下人士優先接種季節性流感疫苗：

- 醫護人員（包括安老院舍和殘疾人士院舍的護理人員；及處理流感病毒樣本的實驗室人員）；
- 50歲或以上的人士；
- 孕婦；
- 居於護理院舍（例如安老院舍和殘疾人士院舍）的人士；
- 有長期健康問題的人士；
- 6個月至未滿18歲的兒童及青少年（或18歲或以上就讀香港中學的學生）；
- 家禽業從業員；
- 從事養豬和屠宰豬隻行業的人士。

註：公眾人士可考慮諮詢家庭醫生及自費接種有關疫苗作個人保護。