

知名藝人大S（徐熙媛）日本旅遊期間因流感引發肺炎，經醫治無效離世。究竟哪種流感死亡率最高？流感與感冒有何不同？如何預防流感？不幸確診流感又該怎麼辦？本報特此整理相關資訊，一文講清楚！

哪種流感死亡率最高？

我們常聽說的流感，其實是一種急性病毒性呼吸道疾病，致病原為流感病毒。人類感染的流感病毒總共可分為甲、乙、丙3種類型。當中由於甲型及乙型流感病毒可透過不定時的基因突變衍新品種，造成大規模流行性感冒，所以佔感染個案的大多數。

甲型流感

- 傳染及致病能力較高，為目前主要會造成流感大流行的流感病毒。
- 常見病徵包括：發燒、發冷、頭痛、咳嗽、喉嚨痛及流鼻涕。
- 一般病情較嚴重，死亡率較高。
- 當新型甲型流感出現時，有機會導致新一波的流感爆發。

乙型流感

- 病徵與甲型流感相似。
- 一般病情較甲型流感輕微，死亡率較低。
- 演化速率較甲型流感病毒低一半至三分二。

丙型流感

- 病徵較甲、乙型輕微，如流鼻涕、喉嚨痛、咳嗽等。
- 較為罕見並較不容易造成流感大流行，病例中亦較少嚴重個案，因此不必擔憂。

感冒與流感有何不同？



■ 寒流襲港，市民小心感染流感病毒。
資料圖片

和普通感冒不同，流感是傳染力強，常見症狀包括發燒、咳嗽、喉嚨痛、全身痠痛等。感染初期很多人會誤以為是普通感冒，但其實流感的危險性要高得多。部分感染者可能會因為病毒攻擊肺部、腦部或心臟，引發肺炎、腦炎、心肌炎等重症，甚至喪命。此外，流感常伴有潛伏期，痊癒的時間也比感冒長，一般需要7到14天才能完全恢復。

在香港，冬季（1月至3月）和夏季（7月至8月）流感最為常見。H3N2病毒和H1N1病毒（均為甲型流感病毒）疫情一直給社會帶來壓力和負擔；而乙型流感病毒仍有存在威脅。

怎樣預防流感？

■ **衛生防範：**衛生是防範病毒的第一道關卡。勤洗手、雙手不碰眼口鼻、減少出入人潮眾多的室內場所、打噴嚏掩口鼻、時常量體溫、養成良好的作息與運動習慣、定期清潔居家環境、保持室內環境通風、佩戴口罩等，都是降低感染流感的重要措施。

■ **戴口罩：**為降低感染風險，市民可戴口罩出門。在人潮擁擠或空氣不流通的環境下，市民可戴一般口罩或棉布口罩，減少吸入粉塵或將飛沫噴出；若有呼吸道症狀或出入醫院，市民佩戴醫用口罩才能避免自身吸入飛沫微粒。

■ **勤消毒：**若家中已有流感患者，市民可使用消毒藥品、濃度70%的酒精或稀釋漂白水溶液，消毒室內環境表面，以減少家中其他成員接觸感染流感的機會。

■ **注射疫苗：**衛生署建議，年齡為6個月以上的人士（即包括嬰兒）都應接種流感疫苗，尤其是有較高風險受感染和併發症影響的人士，包括長



■ 流感盛行，市民外出佩戴口罩有效預防病毒。
資料圖片



■ **醫生建議，預防流感最好打預防疫苗。** 網上圖片
者、小童、孕婦、長期病患者等等。此外，疫苗接種建議安排在冬季流感季節前接種，原因是要讓身體有充分時間，提升免疫力，對抗流感病毒。接種疫苗後，身體約需兩星期產生抗體來預防流感病毒。

外遊預防感染流感 Tips

- **避免前往高風險地區：**查詢目的地的流感疫情情況，避免前往疫情嚴重的地區。
- **接種流感疫苗：**在出發前兩周接種流感疫苗，以確保在旅途中獲得保護。
- **注意飲食衛生：**選擇乾淨的餐廳進食，避免進食生冷食物，以降低感染風險。
- **要留意當地醫療資源：**了解當地的醫療資源和應急措施，以便在需要時能夠及時就醫。

預約流感針指南

- **政府提供疫苗資助計劃：**每劑260元資助，逾半參與計劃的醫生不會額外收費。
- **醫生名單請參閱：**醫健通(資助)系統網頁 <https://apps.hcv.gov.hk/Public/tc/>。
- **6個月至未滿2歲兒童的家長，**為子女網上預約，在指定母嬰健康院接種疫苗。
- **接種地點名單可參閱：**衛生防護中心疫苗計劃專頁 <https://www.chp.gov.hk/tc/features/17980.html>。

一文講清楚 流感死亡率

感染流感如何快速恢復？

喝水休息+補充營養：

- 多數流感患者可以自行痊癒，治療流感時，醫生會以退燒、止咳等支持性療法為主，並適時給予抗病毒藥劑。
- 想要盡早恢復健康，患者可以多喝水、多休息，同時可以吃富含維生素C的新鮮水果，如奇異果、橙等；同時可食用堅果補充維生素E，或使用含維生素E的植物油烹調含硒食物，達到相輔相成的保護作用。此外，患者還可以通過喝乳製品、曬太陽增加維生素D的攝取；食用藍莓、紅莓等調理身體免疫系統。

