

現正接收新症 為你及您的家人提供複合式的醫療服務

流感知多少!!

通常如果感染到流行性感冒，一般的人都會於一星期內好轉，但有接近 8,000 人(大多為幼童或老年人)死於因流感而產生的併發症，例如肺炎。

流感即將來臨...了解簡單的方法來保護你免受流感。

典型的流感季節時間是從十月中旬到四月結束，加拿大就是一個很典型的例子。安保診所的註冊護士鄧慧芬為我們解答甚麼是流感並提出預防和限制流感傳播的提示和技巧。



什麼是流感呢？

流行性感冒(流感)的病毒是從空氣通過鼻、喉和肺管道而引致的嚴重疾病。它是由幾種類型的流感病毒引起。流感可以是輕微或嚴重的，它可以引起或加重肺炎、支氣管炎、哮喘、慢性阻塞性肺病等呼吸系統疾病。

流感的症狀

流感定義為突然發作的呼吸系統疾病，症狀有發熱和咳嗽，還有喉嚨痛，關節痛，肌肉痛或極度衰竭等多種症狀。對高風險的人來說，例如超過 65 歲的老人或慢性疾病患者，因為身體防禦疾病的能力較弱，得了流行性感冒更容易讓病毒、細菌入侵鼻竇、中耳、支氣管，甚至引起繼發性併發症如肺炎或加重心臟病惡化而導致死亡。

治療方式

最好在感染後 48 小時內開始接受抗病毒劑治療。然而，不管流感症狀是否嚴重，超出了 48 小時仍要接受治療。

一些研究顯示抵抗力弱的婦女和健康孕婦會增加流感併發症風險，孕婦接種了流感疫苗，效力可延長至保護嬰兒在出生後免受感染。

服用乙酰胺基酚 (acetaminophen) 或布洛芬 (ibuprofen) 可緩解發熱、頭痛和全身肌肉疼痛等病情，但要避免服用過量，但是，如果症狀加重或治療幾天沒有改善，需要到全科醫生、社區健康中心或執業護理師主導的診所進行評估和治療。

流感疫苗

在安大略省由 10 月至 11 月中旬是通常接種流感疫苗的時間。每年接種流感疫苗仍然是預防和減少流感在社區和養老院傳播的主要方法。所以，安大略公共衛生局鼓勵所有人士接種疫苗，還建議社區服務的人士應每年接種流感疫苗。因可減低疾病傳播和醫療成本。

在多倫多提供免費流感疫苗的地方包括有醫生的辦公室、執業護理師主診的安保診所和藥房。

位於士嘉堡的安保診所每年都有免費流感疫苗注射服務，地址:士嘉堡 3280 Midland 大道單位 22，電話 4164797600。

為了保護您和您的家人免受流感感染，現在就與您的家庭醫生或執業護士查詢有關流感疫苗的問題。

由安省衛生及長期護理廳資助的安保診所 (HF Connecting Health Nurse Practitioner-Led Clinic)，採用複合式醫療服務模式，集合多個專業醫護人員組成團隊，提供一般診治、精神健康及預防長期慢性疾病等服務。查詢詳情可致電 416-479-7600 或瀏覽 hfchnplc.ca 網頁。

預防措施

一般的措施來預防流感包括：

- 常洗手，使用洗手液，如果沒有水和肥皂，可使用酒精洗手劑。
- 保持環境清潔，經常用消毒清潔劑或含漂白劑的清潔液清理檯面、水喉、門、電話和燈的開關表面。
- 避免到人多的地方，以防止將感冒病毒傳給其他人。
- 咳嗽/打噴嚏用紙巾掩蓋，並扔進垃圾筒。
- 如果有感冒症狀，留在家裡休息，避免上班、上學、醫院或到療養院