

如何預防傷風感冒

耳鼻喉科 柯政郁醫師

傷風，又名感冒或普通感冒(common cold, colds)，有別於流行性感
冒(influenza)。傷風是由病毒所引起的，包括鼻病毒(rhinovirus)、冠狀病毒
(coronavirus)、呼吸道融合性病毒(respiratory syncytial virus)，及一些腺病毒
(adenovirus)、腸病毒(enterovirus)、副流行性感
冒病毒(parainfluenza virus)。其中鼻病毒所引起的比例佔 1/3 到 1/2，鼻病毒至少有 100 種以上，只感染人類及黑猩猩，在接近鼻子溫度的 33°C 環境下，生長得最好，潛伏期很短，2 到 4 天，一般疾病持續 7 天左右，好發於秋冬季，症狀包括喉嚨痛、刺激感、鼻塞、打噴嚏、流鼻水、輕微頭痛、畏寒及倦怠，只稍微或沒有發燒。若是冠狀病毒所引起的，在小孩子也會引起胃腸炎。呼吸道融合性病毒在成人引起的再次感染，類似鼻病毒引起的症狀，但它卻是小孩和嬰兒主要的呼吸道致病原，起初症狀類似感冒，但後來會引起嚴重的肺炎、細支氣管炎及氣管支氣管炎。腺病毒佔成人感冒的 2 到 5%，除了引起類似鼻病毒的症狀外，會伴有發燒、發抖、肌肉痛等，其中第 1、2、5、6 型主要發生於 1 歲以內的小孩，也是腺樣體及扁桃體內最常發現的病毒；第 3、7 型也會引起結膜炎、頸淋巴腺腫。腸病毒的寇沙基病毒(coxsackievirus) A10、A21、A24、B3 型也會引起感冒，其他型還會加上口咽部的水泡、潰瘍；手、足部的水疱樣紅疹；無菌性腦膜炎；胸壁痛；急性出血性結膜炎，甚至糖尿病、心肌病變等。副流行性感
冒病毒感染較大孩子及成人，只引起非發燒性的上呼吸道炎，即一般的感冒；但在 1 歲以內小孩的初次感染，會引起喉氣管炎、支氣管炎，甚至細支氣管炎、肺炎，不可不慎。至於流行性感
冒較嚴重，很多人同一時期出現類似的症候：畏寒、倦怠，持續 3 天左右的發燒、肌肉痛、虛脫，以及上呼吸道黏膜細胞的壞死，併發症並不常見，很少數會出現肺炎、心肌炎、腦脊髓炎、Guillain-Barre 氏症候群或雷氏症候群。流行性感
冒病毒分為 A、B、C 三型，A 型的抗原性會持續變化，也會使豬、馬、鴨、雞、鳥類致病，B 型較少變化，C 型則穩定。每隔幾年會有一次大流行，命名法依 A、B、C 型，後接宿主名，分離之地方名，次數、年代及抗原名。

感冒是最常見的疾病，平均每年成人 2 次到 4 次，小孩可達 10 次，越被隔離的人越易感冒。隨著年齡的增加，感冒次數漸少，這種現象與血清的抗體無關，但可能與上呼吸道黏膜製造的 11S IgA 保護性抗體有關。傳染的方式主要是手到手，或手到物體(如門把)再到手的方式，也有直接經由飛沫傳染的方式，一般小孩比大人更易傳染給別人。美國維吉尼亞醫學中心的研究，顯示感冒的人若用含有殺病毒劑的衛生紙擤鼻涕，可以完全去除手的感染，若用兩層普通的衛生紙，有 40% 的機會，手會沾上病毒，大約 10% 可經由手到手方式傳染給別人；若只用手擤鼻涕，各有 80% 的機會，自己及別人的手會沾上病毒。感冒雖然不是嚴重的疾病，但會帶給社會莫大的損失，每年美國人民和學生大約各損失 3 千萬工作

天和上課天，感冒藥的花費每年超過 10 億美元，而且 15 億美元的止痛劑，大部份用於感冒病人。

一旦出現上呼吸道感染的症狀：流鼻水、喉嚨痛、刺激感、頭痛、倦怠、畏寒，首先要確定是否只是感冒，如果症狀逐漸好轉，沒有帶來生活上的困擾，不一定要就醫，只要多休息多喝溫開水，不藥而癒，也沒留下後遺症，大概就是感冒。如果喉嚨痛影響到吞嚥，鼻塞造成呼吸困難，影響睡眠，注意力無法集中，或鼻涕堆積在鼻腔後面，不易擤出，喉嚨因受倒流鼻涕刺激而引起咳嗽等，便需要求醫，對症下藥，或再加上局部治療，使患部消腫止痛，清除鼻涕使呼吸通暢，以減輕不舒服。對於感冒的診斷，一般是聽病史，依症狀、局部檢查及觀察便可，因病情輕微且可自行痊癒，所以由鼻分泌物作病毒的組織培養，不合經濟原則，若檢查血清之抗體，也因致病病毒種類繁多，不符實際。如果平常就有氣喘、慢性呼吸道疾病，可因感冒而舊疾復發，有時感冒會繼發細菌感染，如果出現膿鼻涕、眼眶下頰部漲痛、膿痰、呼吸急促、發燒、劇烈咳嗽，或者小孩子出現耳朵痛、高燒、夜晚睡不安穩，此時更是需要迅速就醫，給予抗生素及適當處置。如果平常鼻子、喉嚨黏膜就不正常，因外界明顯因素：如氣溫降低、灰塵烟霧或油炸食物的刺激，導致鼻塞、流鼻涕、喉嚨痛、咳嗽，就不算是感冒，只要去除刺激原，加上症狀治療，便可好轉。

對於小孩子的感冒要特別注意，一方面是呼吸道較狹窄，易因黏膜腫脹而引起下呼吸道疾病；一方面是缺乏對抗某特定病毒的抗體，傷風次數會較多。如果只是輕微流鼻涕、鼻塞，若情形可不急著治療，或吃些治療鼻塞的藥物；如果鼻塞影響呼吸、喝奶、或咳嗽厲害、睡覺打鼾、呼吸暫停等現象，便需要就醫；如果鼻子開口處有結痂堆積，可用棉花棒除去，或以吸球吸掉流出的鼻涕，至於在喉嚨裏面的痰，就不用理會，自然會被吞下，不曾影響呼吸。如果出現上述感冒症狀以外的現象，如紅疹、下痢、口腔內潰瘍、高燒、犬吠聲、呼吸急促伴咳嗽、劇烈頭痛、頸部僵硬、嘔吐、嗜睡等，便不可等閒視之，要及早就醫。

幫忙或教導小孩擤鼻涕時，一次壓住一邊鼻孔，由另一邊擤出，一定要用衛生紙，確定手沒沾上鼻涕或清洗過後，才可摸自己的鼻子或摸別人的手。打噴嚏時以手帕摀住鼻子，同時要勤洗手，以減少病毒的傳染。無需對感冒的小孩做太嚴格的隔離，最常引起感冒的鼻病毒不會經由口腔傳染，即使可由口腔傳染的腺病毒，也是佔感冒的少數，因此飲食上不必限制，甚至接吻也不用擔心。儘管感冒是最常見的疾病，但因症狀輕微，只要沒有併發症，是可以自行痊癒，加上常見的致病性鼻病毒，也有 30 多種，免疫力持續的時間也短，因此疫苗的製造是不切實際的。每天由鼻腔噴入干擾素(IFN- α)可以達到預防感冒的效果。但價格昂貴，也會帶來鼻塞、黏膜糜爛，及發燒、發冷等類似感冒的副作用，不適廣泛使用。至於維生素 C，絕大部分的報告認為不能預防感冒，如果吃後覺得舒服些，不妨試試，但過量會造成腹瀉，極少數會造成腎臟疾病，大致上是沒什麼壞處的。