

醫師告訴您 | 如何分清流感或感冒？

文 | 辛明

感冒和流感有很多症狀非常類似，因此當患者出現咳嗽、打噴嚏等輕微的症狀時，往往分不清楚自己是得了「感冒」，或是「流感」。的確，有時候連醫師也無法依照症狀分析確定，但是如果把此二者混為一談，錯過早期治療的機會，後果可是非常嚴重的。

在好發感冒和流感的季節，有時候家長以為孩子只是輕微的感冒，只要多喝水、多休息，自然會好轉，結果症狀急速加重，當孩子送醫時，已經出現肺炎或腦炎等嚴重的併發症，危及性命。

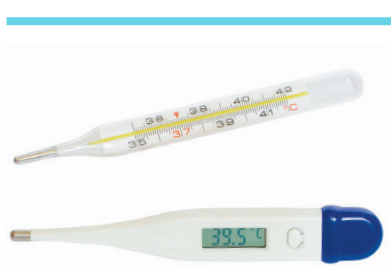
因為不容易直接從症狀來判斷，因此，為了避免風險，臺灣感染症醫學會理事長，同時也是臺大小兒部主任的黃立民醫師提醒大家：「千萬不要懷疑，就醫就對了！」

流感和感冒的差別

流感和一般感冒的病原不同，流感是流感「病毒」引起的，嚴重時恐致命，而感冒則主要是由鼻病毒、腺病毒、冠狀病毒等病毒或細菌所引起。

感冒的症狀主要是流鼻涕、鼻塞和喉嚨痛、咳嗽等一般的呼吸道症狀，而且除了3歲以下幼童以外，不太會有發燒的現象，也比較少引起全身性症狀。

至於流感的特異性症狀，發作得很突然，初期會發燒（39°C以上）、劇烈頭痛、喉嚨痛，大約有7至8成的患者出現咳嗽

療養
保健

除幼童外，感冒一般不會發燒。



治療流感，即時服藥效果較好。

症狀。最大的差別是全身肌肉痠痛、肢體疼痛、明顯的倦怠、全身極度不舒服，根本無力起身工作，倘若症狀嚴重的話，有可能需要幾個星期才能夠完全康復。

黃醫師說，一旦發現自己罹患流感，務必馬上戴口罩，因為流感的潛伏期很短暫，而且一開始的傳染力就非常強，當你咳嗽、打噴嚏時，隨之噴發出去的病毒會很多，沒戴口罩的話，一定會傳染給其他人，迅速傳播。

流感的治療

如果你已經被醫師確診得了流感，醫師會立即投藥治療，目前流感的抗病毒藥物治療常見的有 Oseltamivir（克流感）和 Zanamivir（瑞樂沙）。克流感以口服為主，而瑞樂沙則以吸入

的方式服藥。

流感的藥物治療要把握黃金時間，染病第一天就吃藥，病毒還沒擴散就被消滅了，如果來不及，服藥時間最好也不要超過染病的48小時，效果比較顯著，否則，流感病毒在感染時會侵入細胞中繁殖，等到繁殖很大的時候，又會感染其他細胞，擴散速度極快，服藥的效果就很差了。服藥也有一些常見的副作用，如：頭暈、噁心、胃痛感、腸胃不適等。

除了藥物治療以外，還有一件很重要的事情，就是「避免傳染給其他人」。

建議盡可能減少戶外活動，充分休息，如果必須外出也務必戴上口罩，不僅保護自己，更是保護別人。

還應該補充足夠的水分，尤其發燒的時候，身體需要的喝水量會更多，最好能做到至少3~5小時解尿一次。

流感最怕併發重症

臺灣感染症醫學會秘書長、臺大醫院感染科的謝思民醫師說：「流感最可怕的就是『併發重症』，像是去年12月，藝人郭彥甫因為流感併發心內膜炎，搭機赴美國時，心臟莫名劇烈絞痛，在當地就醫時，醫師告知，如果再晚2小時治療就可能死亡。」

謝醫師指出：「小孩的併發症多半是腦炎，成年人就是心肌炎、心包膜炎，而老人家主要是肺炎，只要病毒多，就很有可能造成併發感染。」

避免染上流感的方法

根據臺灣衛福部疾管署的統計資料指出，爆發流感時，重症和死亡者多是嬰幼兒、老人和罹患心、肺、腎臟，以及代謝性疾病、貧血或免疫功能不全者。預防流感併發症最有效的方法是定期接種流感疫苗。

不過，流感疫苗並不是打了就不會得，其實打過疫苗的人大約還是有一半左右可能得到流感，但症狀會比較輕微。打過流感疫苗的人，如果出現一些感冒不舒服的現象，還是要注意是否是流感的症狀，及早就醫，不可輕忽。

此外，平日生活中要注意均衡飲食、正常作息、維持運動的習慣，也可以練氣功、打坐等，來提升自己的免疫力，降低慢性和代謝疾病可能造成的影響，才是避免流感找上門的積極方法。

整版圖片：ADOBE STOCK

保健常識 | 現代健康新理念30貼士 ⑥

編譯 | 高新宇

當今的人類社會，到處都被一些看不見的威脅所包圍著，這些威脅，包括：轉基因生物、加工食品和電磁場等，使人面臨著健康風險。但這些還只是冰山的一角，所以，目前大多數人都在尋求健康指導，以幫助防範這些危險。

八、吃有機食品

1. 選擇有機食品可以減少攝入與癌症、兒童智商受損和神經行為發育受損，以及其他健康問題相關的農藥。

2. 有機食品是在沒有被轉基因（GMOs）的情況下生長的，而且禁止使用預防性抗生素，這對人類健康和環境都有重大益處。

3. 與傳統種植的食物相比，有機種植的食物含有更高水準的抗氧化劑和健康脂肪。

4. 美國現在已經有近2萬家天然食品商店出售有機產品，而且有3/4的傳統雜貨店也出售有機食品。

九、將纖維作為基本食物

1. 高纖維飲食有助於控制體重。以植物纖維為食的細菌產生的短鏈脂肪酸，可以預防許多慢性病。

2. 高纖維飲食有助於降低因為任何原因導致的過早死亡風險。

3. 增加纖維攝入量的重點是

多吃蔬菜、堅果和種子，而不是穀物，因為穀物會促進胰島素和瘦素的抵抗。

4. 纖維食物必須是未加工的。有機全穀亞麻籽（psyllium）、嘉（chia）種子、向日葵芽（sunflower sprouts）、蘑菇和發酵蔬菜，都是優質纖維的來源。

5. 三種類型的纖維：可溶性纖維、不溶性纖維和抗消化性澱粉，後者與不溶性纖維不同，因為它對人體的許多益處來自其在大腸內的發酵。



▲高纖維飲食有助於控制體重。

* * *

這篇文章是由《紐約時報》暢銷書作家 Mercola博士帶給您的，如需更多有用的文章，可立即訪問 Mercola.com，並獲得免費的，可控制您健康的電子書！

GIVE ME MY FREE E-BOOK



醫師講堂 | 現代人疑難雜症多 ② 實證醫學 vs. 神傳醫學

文 | 鄧正梁（正梁中醫診所院長）

現代人的人心不純、壓力大，精神官能症、亞斯伯格症候群、焦慮症、失眠、躁鬱等等，多到好像變成了普通疾病；甲狀腺亢進、憂鬱症等與精神情緒有關的疾病也多了起來。

中醫的醫療自然，強調身、心、靈的治療，整合性強，可以針對病因治療，連精神官能疾病都可切入緩解；中醫醫療費用永遠不漲價，沒有檢查，只有望、聞、問、切，藥物純天然，可減輕國家財政負擔，讓人民醫療給

付減輕；中醫著重預防醫學，醫療多在平衡陰陽、調整體質。若看現代醫學的發達，讓人崇拜現代科技之賜予我長壽無疆，但它實在消耗太多的資源，讓國家的財務吃緊。

那中醫能代替西醫嗎？我想現階段還是不能，因為現代社會的形式就是這樣。中、西醫是在不同的層面思考問題，中醫還在道德層面上，要求人精神層次的提升，才能真正達到預防疾病，《黃帝內經》都一直在講「余聞上古之人……」，上古之人道德美好，所以犯大病的機會較少。

西醫屬於實證醫學

再拿現代人治療癌症的方法

看，就是：(1) 手術切除法；(2) 化學治療法；(3) 放射線治療法；(4) 標靶治療法。但化療與放療就是同歸於盡、兩敗俱傷，對身體造成極大的傷害。西方有個笑話，給牛安樂死的劑量就是化療劑量，但有時真不是開玩笑，因為毒性副作用常讓病人中途夭折。

再繼續替癌症治療找出路，現在基因療法流行，就想到癌症基因引發癌症。但早有癌症治療專家說，癌症基因並不存在，或即使存在，也對癌症的產生沒甚麼影響。但科學家們確知癌症與環境、飲食，以及生活習慣都有相當大的關係。所以歸根結底，癌症仍是預防重於治療，大部分的癌症病患治療後都死了，治好

的不能說是僥倖，的確不容易。此時或許可說中醫「養生之道」值得重視。

哥倫比亞大學曾經做過研究，將來美國2%的癌症可能是由現今電腦斷層攝影（CT scan）的輻射所造成。當人們開發先進的科學儀器時，並沒有想到其帶給人類的危害。現代科學儀器，如：X光機、超音波、核磁共振、電子顯微鏡等，雖然也都能看到人體內的情況，但卻看不到人為甚麼不舒服，很多時候病人很難受，卻查不出病來，而且儀器使用多了，弊反而大於利。

中醫屬於神傳醫學

中醫的經絡、穴位、陰陽學

說，治好許多西方醫學束手無策的疑難雜症，現代醫學否認經絡學說，但更先進的電子顯微鏡卻證實了經絡的真實存在。道家醫術由來已久，怎麼可能被否定呢？

西醫屬於「實證醫學」，研究「有形」的人體，而中醫屬於「神傳醫學」，是神所傳，如：黃帝、岐伯、「神醫」扁鵲、華佗等，「醫道」的傳人有神通「天目」的功能，具備透視能力，能看到一般人看不到的「無形」部分，例如：經絡的存在、神、魂、命門等。

中醫源於道，懂得道的人，會按照道去修煉，而修煉人所獲得的能量，來自更高層次，層次越高，能量越長久。

人體能獲得高層次的能量，不僅能使身體健康不壞，而且可以使生命長久。