



流感的預防與調護

季節性流行性感冒（即流感）是由流感病毒所引致的急性上呼吸道感染疾病。症狀包括發熱、惡寒、咳嗽、喉嚨痛、鼻塞、流鼻水、頭痛等，一般可於七天內自行痊癒。但長者、小童或免疫力較低的人士一旦患上流感，可能會併發支氣管炎或肺炎，甚至死亡。所以市民應預防流感，減低患上流感的機會。

中醫認為流感即時行感冒，與普通感冒一樣，都是由於人體正氣不足，風、寒、熱等外邪乘虛而入所致。兩者症狀十分相似，唯時行感冒起病急驟，具廣泛的傳染性，病情較重時，全身症狀顯著，可引起各種併發症。《黃帝內經》說：「正氣內存，邪不可干」，中醫強調「治未病」，所以若自身正氣充足，抗病能力高，則可避免染病。

要預防流感，市民應從生活習慣開始著手。從中醫角度預防流感，首應增強自身正氣，注意勞逸適度，堅持適量運動，睡眠充足，避免過度疲勞；飲食宜均衡有節，定時定量，少食生冷、煎炸食物，日常烹調料理可適量加入薑、蔥、蒜、九層塔等，對預防感冒也有幫助，不要胡亂服食補品，多飲溫水。

其次，市民應注意環境衛生，保持室內空氣流通，經常清潔和消毒常接觸的表面，如傢俬、玩具和共用物件，於流感高峰期，避免前往人多擁擠的公共場所，必要時佩戴外科口罩，保持良好的個人衛生習慣，勤洗手，不隨地吐痰，不共用餐具，打噴嚏或咳嗽時用紙巾掩蓋口鼻，避免飛沫傳染他人。如出現病徵，即使症狀輕微，應盡早求醫，以免延誤病情。

另外，平時可多按合谷穴及足三里穴，增強體內正氣，免受風邪入侵。睡前可用熱水泡腳，改善局部血液循環，驅除寒冷，達到預防感冒的目的。亦可用適量薄荷葉或紫蘇葉泡茶喝，但使用前必須諮詢註冊中醫師，不可長期過量服用。長者、小童、懷孕婦女或長期病患者，切勿自行隨意用藥。