



感冒、流感及支氣管炎是病毒引起的，不是細菌。抗生素只能殺死細菌，不能殺死病毒，所以無法對抗感冒或流感。

感感冒、呼吸道流感及支氣管炎是常見疾病。實際上，許多成人每年會感冒三到四次。所幸多數人在一或兩週內就會逐漸好轉。然而，包括咳嗽在內的部份症狀有時會持續三週。居家療法能在身體自行痊癒時，協助舒緩症狀。

預防措施

以下是在一開始時就預防感冒或流感的幾個提示：

- 經常清洗雙手或使用酒精洗手凝膠。
- 不要碰觸臉部，咳嗽或打噴嚏時朝向手肘內側。
- 注意飲食均衡、定時運動、妥善管理壓力，以及充分的休息。
- 美國疾病防治中心建議滿 6 個月以上者每年接種流感疫苗。
- 感冒和流感在孕婦、慢性病患（例如氣喘、糖尿病或心臟病患者）及 50 歲以上者身上引發的併發症可能較為嚴重。

流感疫苗可有效預防流感，且安全無虞。注射疫苗不會讓您生病，產生副作用的機率也相當低。

如果您對蛋嚴重過敏，請與醫師討論是否接種流感疫苗。

防止流感散播

如罹患任何類流感疾病：未使用退燒藥物的情況下，退燒後請待在家中至少 24 小時。如果需要醫療照護或其他必需品，您可以外出，但小心不要與他人接觸。

居家療法有助於舒緩症狀

針對一般舒緩

- 增加額外的休息時間。
- 飲用充足的液體。熱藥草茶、溫水或雞湯對鼻塞（流鼻水或鼻塞）特別有幫助。
- 發燒或身體酸痛時服用撲熱息痛（例如 Tylenol）或布洛芬（例如 Advil）。
- 如果您抽煙，不妨趁這個機會戒煙。詢問醫師或其他醫學專業人員該怎麼做。避開其他抽煙的人（您會減少再次生病的機率）。
- 如果您考慮使用另類療法，有些研究認為如果在症狀剛出現幾天內服用紫錐花，可以縮短感冒症狀出現的時間並降低其嚴重性。但是，研究顯示它無法預防感冒或流感。

草藥及補充劑屬非處方成藥。Kaiser Permanente 僅提供已有證據顯示該草藥可有效治療特定醫療情況的草藥類別。

流鼻水或鼻塞

- 用鹽水溶液保持鼻腔內部濕潤。您可以買生理食鹽水滴鼻劑或噴劑（例如 Ocean 鼻噴劑）。
- 從充滿蒸汽的淋浴間、熱水浴或裝滿熱水的水槽內，呼吸溫熱濕潤的空氣。
- 使用解充血消腫脹噴劑，如 oxymetolazine（例如 Afrin）。一次使用請勿超過三天。
- 服用解充血消腫脹製劑，如假麻黃素（例如 Sudafed）。如果您患有高血壓，服用假麻黃素前請徵詢醫師的意見。
- 一天（用溫熱的濕毛巾或熱敷凝膠包）熱濕敷臉部三到四次，每次五到十分鐘。

咳嗽

使用咳嗽藥片舒緩疼痛。請依照上文所述，飲用充足的液體。

- 使用含右美沙芬的止咳劑（例如 Robitussin-DM）。

喉嚨痛

- 經常用溫鹽水漱口。在 1 杯溫水中混合 1 茶匙的鹽。
- 飲用額外的液體。
- 服用撲熱息痛（Tylenol）或布洛芬（Advil），或使用非處方的喉糖來舒緩疼痛。
- 使用加濕器增加臥房的濕度。

孕婦

孕婦因流感引發併發症或住院的機率較高。長時間發燒也可能傷害您腹中的寶寶。如果您罹患流感（症狀迅速出現、咳嗽、鼻塞發燒、疲倦及疼痛感等）：

- 若要退燒，請按照藥瓶上的指示服用撲熱息痛（Tylenol）。懷孕期間請勿服用阿斯匹靈或布洛芬（Advil）。
- 如果您發燒超過華氏 100.4°、咳嗽超過 2 天，Tylenol 無法退燒且很快就會脫水，請致電 Kaiser Permanente。

抗生素對於簡單的感冒、流感或支氣管炎沒有幫助

病毒和細菌是使您生病的病菌。感冒、流感及支氣管炎是病毒引起的，不是細菌。抗生素只能殺死細菌，不能殺死病毒，所以無法對抗感冒或流感。

- 您以前或許曾經用抗生素對抗感冒、流感或支氣管炎。您或許認為當時有效。但是，很可能是您的身體很快地自行復原，而不是抗生素發揮作用。
- 感冒時常會伴隨有黃色或綠色的膿痰，有顏色的膿痰不代表您受到細菌感染或需要抗生素。

使用您不需要的抗生素可能透過以下方式對您造成傷害：

- 提高您遭到抗生素無法殺死的細菌感染之機率。
- 導致副作用，如腸胃不適、腹瀉、陰道感染、起疹及（罕見的）致命性過敏反應 — 儘管過去您使用相同的抗生素並無大礙，仍可能有風險。

如果您出現以下情況，請致電 Kaiser Permanente …

- 一度好轉，後來又惡化。
- 呼吸困難、喘鳴聲或胸悶感。
- 咳嗽很深且伴隨大量膿痰，或咳嗽持續超過 3 週。
- 喉嚨非常痛且吞嚥困難。
- 嚴重耳痛、突然失去聽力或耳朵出現分泌物。

發燒是人體對抗感染的方式。發燒是人體對抗感染的方式。如果您發燒到華氏 100.4° 或以上且符合下列情況，請致電：

- 三天或以上
- 伴有頸部僵直、嚴重頭痛或起疹

如果您是孕婦且發燒超過華氏 100.4°、咳嗽超過 2 天，Tylenol 無法退燒且很快就會脫水。

請造訪 Kaiser Permanente 藥房

非處方成藥僅供輕微感冒及流感症狀之用。亦提供酒精洗手凝膠。我們的藥劑師很樂意協助您選擇最適合需求的產品。

其他資源

- 連線至我們的網站 kp.org，存取我們的保健與藥物百科全書、互動計畫、健康課程以及更多其他活動。
- 與您的 Kaiser Permanente 健康教育中心或健康教育部門進行聯繫，以取得關於健康資訊、計畫和其他資源的資訊。