

感冒的迷思

竹東榮民醫院 感染科主任 曾菁煜醫師

「醫師，前幾天太冷害我受涼，本來想是小事不理它，結果變重感冒了，可以打針快點好嗎？」

「醫師，我打了流感疫苗怎麼還會感冒呢？」

「醫師，我感冒有甚麼不能吃？是不是要多吃維他命？」

「醫師，我感冒要不要吃抗生素？」等等

「醫師，那到底甚麼是感冒？甚麼是流行性感冒(簡稱流感)？」

等等這些是門診病人常對醫師陳述的病情，其中包含了一些約定俗成的名詞或誤解的觀念，簡述如下：

1 甚麼是感冒？

「感冒」在醫學上沒有一個明確的定義，我們人體的呼吸道依位置大致由位於喉部的軟骨劃分上或下，上呼吸道包含鼻、咽、喉部；常見的疾病有鼻炎、鼻竇炎、乳突炎、會厭炎、咽炎、喉炎等，通稱為上呼吸道感染(Infections of the upper respiratory tract, 簡稱 URI)，其致病原絕大部份是病毒、極少數是細菌。大多數專家把這種發生在上呼吸道的病毒感染稱為感冒(Common cold)。致病的病毒有兩、三百種，包括腺病毒、鼻病毒、呼吸道融合病毒..等。這些病毒引起發炎因子釋放，造成流鼻水、鼻塞、咳嗽、喉痛、發燒等症狀，但屬於較輕微、多無須特別處置，自己會痊癒。

此外呼吸道的疾病不一定全是因為感染，加上引起感冒的病毒種類很多，彼此並無保護力，所以民眾常感到症狀變嚴重就自稱「重感冒」或把症狀好轉又變壞的不舒服的感覺稱為「二次感冒」，這種情形有可能是產生了併發症或次發性細菌的感染，抑或是短時間內有兩次不同病原體的感染，甚至根本是其他類似感冒的呼吸道疾病，因此需要醫師做進一步鑑別診斷。偶而也會聽到病患問自己是不是得到了腸胃型感冒，基本上引起感冒的病毒常會影響到胃腸道的功能，並沒有所謂的腸胃型感冒的稱法。

中國人常將着涼、傷風、風寒、風邪等名詞等同感冒，所以有的民眾會誤解感冒和「冷」「風」脫不了關係。事實上並無醫學證明「冷」或「風」可以直接引起感冒。一個人會不會感冒決定於病毒的多寡與致病能力、自己的抵抗力和傳播途徑的三個因素。有些呼吸道病毒的確好發在冬季，但是也有夏季流行的感冒。冬天時門窗多緊閉且多室內活動，容易產生病原體濃度偏高的環境，加上人與人接觸會因此較頻繁，增加傳播的途徑。

至於維他命 C 可以預防感冒的說法在民間十分流行，目前的醫學實驗並無法證

實有預防的功效。由於維他命 C 是人體必需的水溶性維生素，正常攝取是必要的，但是若為此大量使用綜合維他命，誤攝取了過量脂溶性維他命 A、D、E、K，反而有時造成身體病變。

另外有些病患會要求醫師打針或是要求吃抗生素，基本上感冒大多是病毒引起的，抗生素是治療細菌感染，不能對抗病毒，所以感冒不需吃抗生素，如果濫用抗生素，會造成抗藥性的問題。但是如果有感冒產生併發細菌感染的情況如中耳炎，扁桃腺炎，細菌性咽炎，肺炎等，經過鑑別診斷後是可以使用抗生素治療的。另外膿痰是免疫系統和病原之間的反應，不能作為使用抗生素的標準。至於有病患喜歡要求打針，認為打針比較快好，其實打止痛退燒針是治標不治本，有腸胃病、腎疾或過敏史者更需注意；而人體缺水會有口渴的感覺，就會去喝水，發燒的確需要補充水份，尤其是小孩，但是有慢性病、心、肺、腎臟疾病者，就必須做評估。

2、甚麼是流行性感冒(簡稱流感)?

剛才說過，呼吸道病毒有兩、三百種，其中之一叫做「流行性感冒病毒(簡稱流感病毒)」，由「流感病毒」引起的感冒，叫做流行性感冒(簡稱流感)，英文名稱是「flu」(正式的醫學名稱是influenza)。因此，「流行性感冒」和「感冒」是兩種完全不同的臨床狀況，前者比後者對個人和社會的威脅大太多了。

流感病毒有 A、B、C 三種，其特性是多段 RNA 易重組或突變，產生所謂抗原飄變(antigenic drift)或抗原移型(antigenic shift)，不是自然界生物所熟悉、自然界生物沒有適當對抗的武器，所以比較會引起地區性或全球的大流行。依外膜上的血球凝集素(hemagglutinin，簡稱 H)及神經胺酸酶(neuraminidase，簡稱 N)兩種蛋白質，分為各種亞型。

B 型流感病毒在自然界裡的宿主是人類，引起症狀較輕微，通常只有在老年人及高危險發生嚴重的併發症，因可能發生抗原飄變，會引起地區性的流行；

C 型流感病毒自然界宿主是人和豬，抗原性相對較穩定無季節性；

A 型流感最麻煩，它的基因則可以跨物種組合(人，豬，禽鳥)，抗原變異性大，可能會發生抗原性大變異，產生一個新的病毒株，如出現一種新的病毒亞型，大家不曾感染過，人類體中沒有抗體，就會引起全球大流行。需要澄清的是：流感若是產生敗血症、心肺、神經等嚴重的症狀時，即是所謂的「流感重症」。「流感重症」是醫學的專有名詞，絕非大眾稱的「重感冒」。

流感的治療方面，可以症狀治療或視情況使用抗病毒藥物(如 amantadine, 克流感，瑞樂沙…)，但是疫苗才能有效抑制流感快速的傳播。世界衛生組織每年會預測次年流感流行的菌株，製成疫苗。若無特殊禁忌，建議民眾尤其是高危險群者每年都需接受疫苗注射。需注意的是，即使接受疫苗注射，仍然有可能產生保護力不夠或受到非疫苗菌株的流感病毒感染，因此有「流感」的症狀、曾接觸「流感」患者或身在「流感」的疫區時還是要請醫師評估，不要自行服藥或延遲就醫。而感冒和流感的不同，就歸納如下圖所示：

| 項目 | 感冒 | 流行性感冒 |
|-------------|----------------------|------------------|
| 病原 | 呼吸道病毒(數百種) | 流行性感冒病毒 |
| 是否具傳染性 | 人與人間會傳染 | 人與人間會傳染 |
| 是否造成大流行 | 不會 | 會 |
| 發燒大於 37.5°C | 較不常見 | 常見，持續數天 |
| 流鼻水 | 常見 | 常見 |
| 咳嗽 | 常見 | 常見，會變嚴重 |
| 頭痛 | 常見 | 常見也較嚴重 |
| 肌肉酸痛 | 輕微 | 常見，嚴重 |
| 疲累 | 輕微 | 常見 |
| 嘔吐 | 不常見 | 小孩常見 |
| 治療 | 症狀治療 | 症狀治療或抗病毒藥物 |
| 抗生素使用 | 病毒感染不需要，但產生細菌性併發症則需要 | 不需要，但產生細菌性併發症則需要 |
| 疫苗 | 無 | 有 |

筆者希望，介以上說明能幫助民眾釐清一些對「感冒」的迷思，以節省醫療成本，更保障民眾健康。