

急症部門 Emergency Department

傷風 Common Cold

一般資訊 General Information

傷風是由於病毒侵染氣管，以致上呼吸道受到感染。最常見的症狀是流鼻水或鼻塞、打噴嚏、流眼水、喉痛、咳嗽和輕微發燒。傷風可以傳染給別人，尤其在最初的三、四天。抗生素並不能治癒傷風，故此治療的目標是以舒緩症狀為主。傷風可經咳嗽、噴嚏和直接接觸而傳染，尤其是手與手的接觸。症狀通常在幾天內會消失，但有些人也可能會病上一至兩星期。傷風是由病毒引起的，因此，抗生素對於普通傷風的治療並沒有用處。不必要地使用抗生素可能導致反作用，如產生過敏反應、腹瀉和引發抗生素的許多副作用。治療傷風的目的在於緩解症狀，而這樣的治療無法縮短或治愈傷風。傷風通常通過手在人與人之間傳播。這一病毒也可以通過觸摸表面、打噴嚏或咳嗽而傳播。

預防措施 Prevention

- 避免與患傷風的人近距離接觸
- 避免以手觸摸口鼻
- 經常洗手
- 如未能用水和肥皂洗手，請使用酒精潔手液（alcohol based hand gels）
- 進食有益健康的食物
- 充份休息
- 不要吸煙
- 不要與他人進食同一份食物或喝同一杯飲品

注意事項 Instructions

1. 經常洗手，尤其是擤鼻涕之後。打噴嚏或咳嗽時，請用紙巾掩著口和鼻，用後的紙巾要丟進垃圾箱裡。
2. 即使不進行任何治療，傷風症狀也將隨著時間的推移而緩解。你可以採用非處方滴鼻葯水或感冒藥。按照藥品標籤上的說明，或求問藥劑師，以瞭解哪些藥物適合你的症狀。患有基礎性病或在服用多種藥物的人士，在服用任何其他藥物前，需求問他們的家庭醫生或藥劑師，以確保安全用藥。
3. 如有發燒、渾身酸痛及冒汗，可服用止痛退燒藥 acetaminophen（如 Tylenol）或 ibuprofen（如 Motrin 或 Advil）。
4. 可使用冷噴霧器增加空氣濕度，令呼吸暢順。切勿使用熱蒸氣。
5. 多休息，多睡覺。
6. 喝大量純液體（每天八杯），例如清水、果汁、茶、清湯和汽水。

未完……

如有下列情況請去看您的家庭醫生:

See your Family Doctor if any of the following develop:

- 傷風，並且持續時間超過兩到三個星期。

如有下列任何一種情況出現，請立即返回急症部門求助:

Return to Emergency if any of the following develop:

- 咳出灰色濃痰或痰中帶血。
- 高燒不退，使用乙酰氨基酚（泰諾）或布洛芬（Advil）無效
- 呼吸異常急促。
- 有嚴重的頭痛，頸部疼痛或僵硬。

若需更多資訊或有問題請打811，聯絡卑詩健康連結 (HealthLinkBC)。

For more copies, go online at <http://vch.eduhealth.ca> or
email phe@vch.ca and quote Catalogue No. **FG.330.C737.CN**
© Vancouver Coastal Health, November 2015

本院醫護人員派發這份資料，祇給指定人士使用。
The information in this document is intended solely for the
person to whom it was given by the health care team.
www.vch.ca