賽馬會
「長者藥物認知」推廣計劃
Jockey Club Medication Safety Awareness Programme for the Elderly

傷風感冒

齊齊帶動「藥」有所施，「藥」有所用！
Correct and Safe Medication Use
- what you need to know!

主辦機構
Organised by:

捐助機構
Funded by:

香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
同心同步 同進 RIDING HIGH TOGETHER

甚麼是傷風感冒？

傷風感冒是常見的上呼吸道感染疾病，由病毒引起。很多病毒都可能引致傷風感冒，如鼻病毒(Rhinovirus)和腺病毒(Adenovirus) 等。

傷風感冒是怎樣傳播的？

感冒主要透過飛沫、直接接觸患者口鼻分泌物或進食受污染食物傳播。傳播途徑如下：

直接接觸

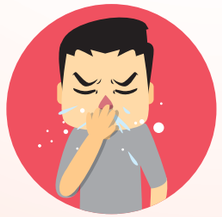
感冒患者的手上通常也帶有感冒病毒。病毒可存活在皮膚上至少兩小時，並且感染其他人。透過接觸，病毒有機會傳播到另一個人，如該人接觸到他的眼睛、鼻子或者嘴等黏膜表面也可能受到感染。

從物件表面感染

一些感冒病毒可存活在物件表面幾個小時，例如：櫃檯，門把或電話

呼吸道感染

帶有病毒顆粒的小滴可以由感冒患者呼吸，咳嗽或打噴嚏可將感冒病毒傳播到空氣中。如接觸到帶有病毒的飛沫，並將其帶到眼睛鼻子或者嘴就有機會感染。所以，咳嗽或打噴嚏時掩蓋口鼻，可降低傳播風險。



怎樣分辨傷風和感冒？

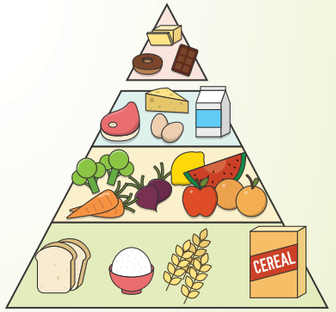
病徵	傷風	感冒
發燒	部分人有輕微發燒	高燒 (38°C 以上，可持續3–4天)
鼻塞	常見	偶爾
流鼻水	常見	偶爾
喉嚨痛	常見	常見
咳嗽	常見	常見
肌肉痠痛	輕微	嚴重
疲倦	輕微	數星期內或會仍然感到疲倦
併發症	較少出現	肺炎，或耳朵、鼻或喉嚨的繼發性細菌感染

一般傷風感冒，即使不服用任何藥物也會在一至兩星期自我康復，但如果出現以下情況請立刻去看醫生：

- 呼吸困難，氣喘
- 咳嗽不止
- 持續發燒
- 病情持續10-14天仍未痊癒
- 止痛藥不能舒緩的耳朵疼痛

傷風感冒的日常護理

- 多休息
- 保持均衡飲食
- 多喝開水
- 避免到人多擠迫的地方，及出外時應佩戴外科口罩，減少傳播



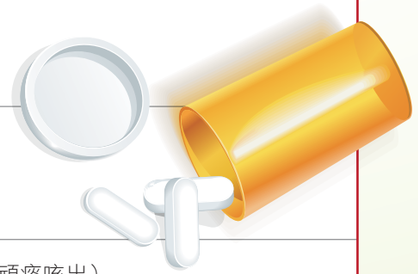
香港北角蜆殼街18號嘉昌商業中心13樓 電話：3708 8551 傳真：3708 8553 網頁：www.pcfhk.org 電郵：info@pcfhk.org
香港註冊非牟利慈善機構

Cold and flu v1.0 Mar 2018

藥物治療

適當的藥物可以幫助舒緩及減輕傷風感冒的病徵，以下藥物都可以在社區藥房購買得到。
如患者有任何藥物敏感，長期疾病或需長期服藥，購買成藥服用前，應先詢問藥劑師的意見，以免錯誤用藥。

症狀	藥物類別	特點	副作用 / 注意事項
止痛退燒	撲熱息痛 (Paracetamol)	• 用於一般痛症，發燒	• 一般的成人，每天最高劑量為4000毫克（8粒500毫克藥丸） • 而對於體重過輕的人士，如只有30–40公斤，便應該降低劑量 • 過量服用或會傷及肝臟
止痛退燒	非類固醇消炎藥物 例如：布洛芬 (Ibuprofen)， 亞士匹靈 (Aspirin)	• 同時具有止痛及消炎作用 • 能消退紅腫 • 發燒較嚴重時使用	• 亞士匹靈只適用於成人 • 需要飽肚服用 • 胃潰瘍患者、嚴重哮喘患者、凝血功能有障礙，或正在服用薄血丸應諮詢醫生才使用 • 副作用：腸胃不適，嚴重可能引致胃出血、胃潰瘍
鼻水，敏感	第一代抗組織胺藥物 (1st Generation Antihistamine) 例如：Diphenhydramine, Chlorpheniramine	• 抑制肥大細胞的組織胺釋放舒緩打噴嚏，鼻水，痕癢等過敏症狀 • 第二代的抗組織胺藥物較少影響中樞神經系統，減少昏昏欲睡的副作用	• 不可駕駛或操作機械 • 服用後不宜飲酒 • 副作用：可引起睡意、口乾、嗜睡、便秘、尿液滯留
鼻水，敏感	第二代抗組織胺藥物 (2nd Generation Antihistamine) 例如：Cetirizine, Fexofenadine		• 較少昏昏欲睡的副作用 • 其他副作用包括：頭痛，口乾，疲倦
鼻塞	減充血劑 (Decongestant) 例如：Phenylephrine（口服）， Oxymetazoline（外用）	• 減充血劑令血管收縮,減少鼻膜腫脹，去減少鼻塞症狀。	• 副作用：心跳、血壓增加、手震、失眠、緊張 • 有高血壓病、嚴重冠心病患者需慎用。 • 外用藥不應連續用多於七天，否則鼻塞情況有可能反彈
咳嗽 乾咳	鎮咳劑 (Antitussive) 例如：Pholcodine, Dextromethorphan	• 在中央神經受體起作用達到鎮咳效果	• 副作用：可引起睡意、便秘
咳嗽 痰咳	祛痰劑 (Expectorant) 例如：Guaifenesin, Ipecacuanha, Ammonium Chloride	• 增加分泌去減低痰的黏性，令痰更容易排出	• 副作用：食慾不振、腸胃不適
咳嗽 痰咳	化痰劑 (Mucolytics) 例如：Bromhexine, Acetylcysteine	• 溶解濃稠的痰，降低黏度，減少頑痰對喉嚨氣管的刺激，間接解除咳嗽	• 服藥初期咳嗽可能會稍微加劇（把頑痰咳出） • 副作用：腸胃不適



選擇成藥注意事項：

1. 市面上常見的傷風感冒藥物有著不同配方，也有不同的藥效。市民應先了解藥物包裝上的藥物成份和功效才選擇合適的產品。如有疑問，應先諮詢藥劑師的意見，以免誤選不適合自己或成份重覆的藥物。

2. 市面上的成藥一般只適合6歲以上的小童，2–5歲的兒童須小心選擇兒童配方藥物。至於2歲以下幼童，家長應帶小孩到診所求醫，由醫生處方合適的藥物。

常見問題：

1 傷風感冒用抗生素會更快痊癒？

使用抗生素對傷風感冒並沒有幫助。因傷風感冒是由病毒引起，而抗生素是針對細菌的。而濫用抗生素或會引致細菌抗藥性。

2 怎樣預防傷風感冒？

- 經常使用梘液或酒精搓手液潔手，特別在觸摸口、鼻或眼之前，或觸摸公共設施後
- 打噴嚏或咳嗽時應掩蓋口鼻，其後應徹底洗手
- 家居要保持空氣流通
- 避免前往人多擠逼或空氣流通欠佳的公眾地方
- 保持均衡飲食、恆常運動及充足休息，避免過大的生活壓力