

呼吸道疾病

一、前言：

呼吸道疾病是旅遊中常見的疾病之一。其中最常見者為感冒，其他尚包括流行性感冒、白喉、百日咳、結核病等，其有些症狀與一般感冒症狀相似，所以要特別小心，別當做一般感冒看待。

二、常見疾病種類與臨床症狀：

1. 呼吸道感染可以分為上呼吸道或下呼吸道感染。上呼吸道包括鼻咽、喉與鼻竇，下呼吸道包括氣管、支氣管及肺臟。
2. 上呼吸道感染包括一般感冒、流行性感冒、咽喉炎等。一般感冒可能有咳嗽、喉嚨癢、喉嚨痛、流鼻水、鼻塞、打噴嚏、輕微全身倦怠及頭痛、發燒、腹瀉等症狀，常見的致病病毒包括鼻病毒、副流感病毒、呼吸融合病毒、腸病毒、冠狀病毒等約兩百種，以鼻病毒最常見，通常會在1至2週內自癒。咽喉炎可能與一般感冒合併出現，可能由病毒或細菌引起，常見症狀除了一般感冒症狀外還有可能聲音沙啞及喉嚨癢、刺激感，大部分為病毒所感染，若由細菌所致則需要抗生素治療。而流行性感冒容易發高燒、全身性肌肉酸痛、全身倦怠、食慾不振，有些幼兒會有小腿肌肉觸痛，且容易產生嚴重的併發症（如鼻竇炎、中耳炎、支氣管炎、肺炎等）。上呼吸道感染嚴重者可能會併發下呼吸道感染。
3. 下呼吸道的感染包括氣管炎、支氣管炎、及肺炎。常見的症狀為反覆咳嗽、咳嗽時胸骨後方疼痛、胸痛、咳出濃痰、喘、高燒、發冷等。氣管炎與支氣管炎大部分為病毒感染所引起。肺炎的可能致病原為肺炎雙球菌、流行性感嗜血桿菌、黴漿菌、披衣菌、退伍軍人桿菌、金黃色葡萄球菌、流感病毒、腺病毒等所引起。

三、預防方式：

1. 提升抵抗力：
平時保持正常作息、均衡營養、適度運動，以提升自身抵抗力。
2. 遠離感染源：
大部分呼吸道感染是經由飛沫或接觸傳染，所以在公共場所最好能帶口罩，遠離呼吸道感染者的分泌物(如噴嚏、口水等)，加強個人衛生習慣，勤洗手。
3. 疫苗注射：
接種疫苗可預防部分的呼吸道感染。
◎ 流感疫苗可以預防流行性感冒及其合併症的發生，一般建議65歲以上的老年人、心肺疾病者、免疫力不全者、糖尿病患、癌症病患、小孩及醫

療院所工作者需每年施打一次。若旅行者要前往流感高度盛行的地區可在出發前施打疫苗。

- ◎白喉類毒素可以預防白喉，兩歲以前會打滿四劑的白喉、破傷風、百日咳混合疫苗（DTP），接種四劑DTP疫苗後其白喉免疫效力約為95%，約可維持10年。對於不適合接種百日咳疫苗之幼兒，可改接種白喉、破傷風、非細胞性百日咳混合疫苗（DTaP）或白喉、破傷風混合疫苗（DT）。而為維持主動免疫力，國際建議每10年追加一劑Td。因此到白喉盛行的地區時，建議依時效性接種相關疫苗。
- ◎肺炎鏈球菌疫苗可以預防肺炎鏈球菌所引起的肺炎、腦膜炎等，疫苗有7價接合型肺炎鏈球菌疫苗、10價接合型肺炎鏈球菌疫苗及23價多醣體肺炎鏈球菌疫苗，皆屬不活化疫苗，一般建議65歲以上老年人、免疫力低下、以及5歲以下小孩施打。其中7價疫苗適用於2個月-5歲，10價疫苗適用於6週-2歲，23價疫苗適用於2歲以上。接種1劑可維持5~10年效力。

四、治療：

一般感冒通常只需支持性療法，如多喝水、多休息及症狀治療，如退燒藥、止咳藥、化痰藥、抗組織胺等。至於細菌感染，如扁桃腺發炎化膿、中耳炎等，則需要抗生素治療，通常使用第一線抗生素治療即可，療程通常為1-2週。至於細菌性肺炎，抗生素的療程可能需要較久的時間，抗生素的選用須依照臨床症狀、治療反應及培養菌株作調整，嚴重者尚需住院觀察治療。流感則需給予抗病毒藥物治療。

五、就醫時機：

大於3天的持續高燒、高燒合併全身痠痛及倦怠感、無法以一般退燒藥退燒、症狀持續一周以上或越來越嚴重、咳嗽大於三週、出現神經學症狀（如癲癇、抽搐、意識改變等）、持續嘔吐、腹瀉或肚子痛、吞嚥困難、喘、呼吸困難、耳朵痛、扁桃腺腫、鼻竇痛、胸痛、嚴重頭痛、身上出現疹子等。