

傷風

孩子們可能每年染上傷風多至十次，成人們可能每年染上傷風兩至三次。最嚴重的徵狀通常只持續一、兩天和可能包括輕微的發燒、頭痛、流鼻涕和打噴嚏。預防和治療的辦法與感冒的相似——但是沒有預防傷風的疫苗，而且大多數人不需要躺在床上。如感冒一樣，患者最好是遠離其他人，以免傳染他們。

在這篇文章出版時，上述的電話號碼是對的，
但沒有不斷地更新。你可能需要查看電話簿上的電話號碼。

那是感冒——抑或只是大傷風？

IS IT THE FLU--
OR JUST A BAD COLD ?

怎樣知道你染上了感冒抑或只是傷風？下文告訴你它們之間的分別——和你可以怎樣預防這兩種疾病。

感冒

感冒和傷風的傳播方法都是相似的。被傳染的人咳嗽和打噴嚏，把帶菌的小滴帶進空氣裏——其他人然後把這些小滴吸入肺內。但感冒比傷風更厲害。某些人——尤其是六十五歲以上的人——可以因此而導致嚴重的問題，例如肺炎。患心臟病的人若染上感冒，可以導致死亡。

徵狀

發燒和發抖、肌肉疼痛、口乾和喉乾、頭痛、咳嗽、感覺疲倦和昏昏欲睡，以致那人很難起床。有些人可能會嘔吐。通常長達七至十天。

怎樣預防？

雖然對於我們大多數人而言，感冒不會導致嚴重的問題，下列人士卻較易患這種疾病和需要每年接受預防注射。他們包括：任何六十五歲以上的人、患慢性肺病（包括哮喘）的人、患心臟病或腎病的人、患糖尿病的人、服用壓抑免疫系統藥物的人。如果你屬於上述任何一類人士——即使你常常感到非常健康——也請你的醫

生盡快給你這種疫苗吧。那麼，在感冒盛行的季節未來臨前，你也有足夠的時間加強你的抵抗力了。你也可以請你的醫生給你預防肺炎的疫苗。如果你在護養院居住，問問院內的職員有沒有安排讓你們接受預防感冒和肺炎的免疫注射。如果沒有，去見你的醫生吧。我們也建議那些為高齡人士或免疫力受到抑制的人提供服務的保健工作人員接受感冒疫苗——這是為了保護病人，而不是為了保護工作人員本人。懷了孕的婦女和對雞蛋敏感的人不適直接受感冒疫苗的接種。

減少染上感冒的可能性的其他方法包括避免與染上感冒的人接觸和避免到擁擠的地方，因為可能會有人咳嗽和打噴嚏，以致細菌進入空氣中。常常洗手可能有幫助——因為有時你的手會染上感冒的細菌。要盡量保持自己健康——避免抽煙（抽煙者會更常傷風和感冒）、獲得足夠的睡眠和吃大量的蔬菜和水果。

如果你染上了感冒

最好躺在床上——直至你的體溫已回復正常四十八小時為止。這會幫助你的身體對抗該病毒。喝大量的流體。如果你是成人，可以服用阿司匹林(*aspirin*)或撲熱息痛(*paracetamol*)來減輕痛楚和退燒。但阿司匹林不適宜孩子們，只可給他們撲熱息痛。如果徵狀惡化，去見醫生吧——例如如果你呼吸困難、咳出黃色或綠色的痰。出現嚴重的頭痛或脫水的現象——或如果你屬於極易患感冒的人之一。