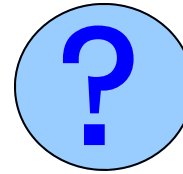


# 普通感冒

## 普通感冒是什麼？



普通感冒是一種由病毒引起的鼻子和喉嚨的感染。約有 200 多種不同類型的病毒可以引起普通感冒。感冒是最常見的一種疾病，並且非常容易傳染給他人。

## 普通感冒是如何傳染的？

- \* 吸入感冒患者咳嗽和打噴嚏時散播在空氣中帶有病毒的唾沫。
- \* 與感冒患者接觸後，用污染的手抹鼻子、揉眼睛和嘴巴。
- \* 與感冒患者共用器具，如共用杯子、毛巾或電話等。

## 普通感冒的症狀是什麼？

- ✓ 流鼻涕
- ✓ 低燒
- ✓ 喉嚨痛
- ✓ 疲倦
- ✓ 鼻塞
- ✓ 頭痛和肌肉痛
- ✓ 咳嗽
- ✓ 嘔吐、腹瀉 (多見幼童)





## 如何治療感冒？

目前尚無治愈感冒的方法。當你患感冒時可以嘗試以下辦法來緩解癥狀：

- \* 如果患者有發燒、頭痛、或肌肉痛，可服用退燒止痛藥，例如阿士匹靈 (Asprin) 或乙酰氨基酚 (Tylenol)。除非得到醫生的建議，否則切勿給患感冒或發燒的孩子吃阿士匹靈 (Asprin)。
- \* 用鹽水漱口能緩解喉嚨痛—用½茶匙食鹽和一杯8安士的溫水調和漱口。口含止咳糖也有潤喉作用。
- \* 用去痰止咳藥水來幫助你清除濃痰。你也可以使用加濕器來增加室內的濕度和減輕濃痰的堆積。
- \* 你的醫生可能會給你開一些解充血藥（緩解鼻塞、疏通鼻腔）和鼻腔噴霧來幫助你緩解流鼻涕或者鼻塞。
- \* 多飲液體（水、果汁）。液體能潤滑乾燥的喉部，並且減少濃痰的堆積。
- \* 盡量多休息，多睡覺。



## 如何治療患感冒的幼嬰？

患感冒的幼嬰，由於鼻腔內粘液增多，呼吸會變得比較困難。如果你的嬰兒鼻塞嚴重，你可以先用醫生開的鹽水滴進鼻腔，再用嬰兒專用鼻泵將稀釋的鼻涕吸出來。請在給嬰兒服用任何非處方感冒咳嗽藥之前諮詢你的兒科醫生，因為許多這類藥物是不適用於嬰幼兒的。

## 在什麼情況下要見醫生？

普通的感冒通常無害。大部分人可以自癒，並不需要見醫生。免疫系統較弱的人群，例如嬰幼兒，老人，患有慢性疾病的人（如哮喘、糖尿病、心臟病、肺病、腎病、肺結核、和慢性支氣管炎）在患上感冒時，需要特別小心。和免疫系統良好的健康成人相比，這些人患感冒後的癥狀一般較嚴重，應該盡早去看醫生。

### 請在以下情況發生時見醫生：

- \* 感冒癥狀越來越嚴重並且持續了很長時間。
- \* 畏冷、發燒、胸口痛、耳朵或面部痛，呼吸短促、嚴重的咳嗽或咳血，喉痛兼有淋巴腺腫大和發燒。

## 如何預防感冒的傳播？

健壯的身體和良好的免疫系統能夠幫助你遠離感冒。形成良好的生活習慣：

- \* 健康營養的飲食
- \* 經常運動
- \* 不要抽煙
- \* 避免過度精神緊張
- \* 充足的休息
- \* 常洗手，或使用手部清潔劑，尤其是在出入公共場所以後。

## 如果你患了感冒，不要傳染給他人

- \* 不要在他人面前吐痰。
- \* 當你咳嗽或打噴嚏時，用紙巾把嘴巴遮住，之後記住洗手。
- \* 沒有紙巾時，應在你的手臂或者袖子上咳嗽或打噴嚏。
- \* 將用過的紙巾扔進有蓋子的垃圾桶或者馬桶裏。
- \* 勤洗手。
- \* 留在家裏休息（不要上班和上學）。

## CHARLES B. WANG COMMUNITY HEALTH CENTER

### 王嘉廉社區醫療中心

Website / 網址: [www.cbwchc.org](http://www.cbwchc.org)

**268 Canal Street,  
New York, NY 10013**

Internal Medicine / 內科部  
(212) 379-6998  
Women's Health / 婦女健康部  
(212) 966-0228

**136-26 37<sup>th</sup> Avenue, 2 & 4/F  
Flushing, NY 11354**

Internal Medicine / 內科部  
OB/GYN / 婦產科部  
(718) 886-1200  
Pediatrics / 兒科部  
(718) 886-1222

**125 Walker Street, 2/F  
New York, NY 10013**

Pediatrics & Adolescent  
Health / 兒科及青少年部  
(212) 226-3888  
Dental / 牙科部  
(212) 226-9339

**Health Education Department / 健康教育部 (212) 966-0461**

*The Charles B. Wang Community Health Center encourages the distribution and reproduction of this educational material with acknowledgement of the Health Center and the sources cited.*

*The content of this brochure has been reviewed by our clinical staff. The content is not a substitute for professional medical advice. See your doctor if you have questions about a medical condition.*

王嘉廉社區醫療中心鼓勵你複製和分發這份資料，但使用這份材料時需提及本中心以及資料的出處。

這份資料的內容已由本中心的醫療人員審閱，資料的內容不能取代專業人員的醫療建議。如有任何關於醫療的問題，請與醫生聯系。

© 10/2007