

### 如何照護流感病人

在嚴重流感爆發或大流行期間，傳媒和醫護人員將會通知景郡 (King County) 的居民如何獲取醫療指引以及醫護服務。以下資訊為一般指引，並非用來取代醫護人員的醫療指引。

- 填寫照護病人的日誌。每天至少一次或多次記錄病人的以下情況，例如症狀的變化等，並記下日期和時間。
  - 檢查病人的體溫
  - 檢查病人的膚色（粉紅色、蒼白色還是藍色？）以及是否有皮疹
  - 記錄每天和晚上大約的流體攝取量
  - 記錄病人每天小便的次數以及尿液的顏色（透明到淺黃、深黃、棕色或紅色）
  - 記錄服用的所有藥物、劑量和次數
- 使病人盡可能舒服。休息很重要。
- 在病人可以伸手拿到的地方，放置紙巾和一個垃圾袋供他們使用。
- 確保病人不喝酒和吸煙。應該禁止在家裏吸煙。
- 按照醫囑，使用異丁苯丙酸 (ibuprofen) 或對乙醯氨基酚 (acetaminophen)，又或採取其他措施來治療發燒、咽喉痛和一般的不適。
- 感染上流感的兒童和青少年切勿服用阿斯匹林，因為該藥會導致雷亥氏綜合徵，這是一種可致命的疾病。
- 請牢記，發燒是身體在抵抗感染的徵狀。隨著病人康復，高熱就會退去。用海綿蘸上微溫（手腕溫度）的水來揩身，可以降低病人的體溫，但只在用海綿揩身期間有效。切勿用海綿蘸酒精來揩身。
- 如果病人沒有嘔吐，應該給病人喝大量的流體以防止脫水，即使病人並不感到口渴。採取少量多次的方法。如果病人不吃固體食物，應該給病人飲用包括含糖和含鹽的液體，例如清湯或湯、運動飲料，如Gatorade®（用等量的水稀釋）、Pedialyte® 或 Lytren®（非稀釋的）、薑汁汽水以及其他蘇打飲料，但非減肥飲料。正常的排尿是水合作用情況良好的徵象。
- 如果病人不吃固體食物，建議每天攝取的最少流體量為：
  - 幼兒 – 每磅體重每天為 1 ½ 安士  
例如：一個 20 磅重的幼兒，每天大約需要 30 安士的流體)
  - 年歲較大的兒童和成人 – 每天 1 ½ 到 2 ½ 夸夸脫的流體
- 如果病人嘔吐，至少一個小時內不要讓其進食任何流體或食物。讓胃休息。然後，給病人喝小量清流體如清水。開始是每 10 分鐘 1 茶匙到 1 湯匙清流體。如果病人嘔吐，讓其胃再休息一小時。然後，再試給病人喝小量清流體，但次數要頻繁。當沒有嘔吐時，逐漸增加流量，並給他含糖和含鹽的流體。喝流體 6-8 小時而沒有嘔吐後，添加容易消化的固體食物，例如硬咸鹽餅乾、湯、馬鈴薯泥或米飯。逐漸恢復正常飲食。

- 喂母乳並嘔吐的嬰兒可以繼續哺乳。喂的量少些但次數多些，每 30-60 分鐘只用一邊乳房喂 4-5 分鐘，或每隔 10 分鐘給嬰兒服幾茶匙的 Pedialyte® 或 Lytren®。
- 留心脫水的徵狀 -
  - 虛弱或反應遲鈍
  - 唾流減少/口乾和舌乾
  - 皮膚皺折：檢查的方法是，用你的拇指和食指提起皮膚，輕輕地捏 1 秒鐘。正常情況下，皮膚會隨即展平回復到通常的形狀。如果病人脫水，皮膚就會“隆起”，或至少要等 2 秒鐘或以上才復原。兒童最好檢查腹部的皮膚，成人則檢查上胸部的皮膚。
  - 排尿量減少，尿濃度增加而使顏色變暗。攝取流體量足夠的病人至少每 8-12 小時排尿一次。
- 如果病人脫水，在 4 小時內頻密地讓其小口喝水，或用匙喂其喝水。留心病人的排尿量增加，尿的顏色變淡以及病人全身狀況的改善。這些徵狀表明增補的流體在起作用。
  - 5 歲以下的兒童：在 4 小時內按每磅體重給 1 安士流體（例如：一個 20 磅重的小孩，4 小時內需要 20 安士或 2-3 杯的流體）
  - 年歲較大的兒童和成人在最初的 4 小時內需要 1-2 夸脫的流體
- 留心流感的併發症。健康狀況有問題的人，例如患糖尿病、心肺有毛病的人更常見出現併發症，但任何人得了流感都有可能發生併發症。如果病人有下列情況，請致電你的醫生或流行性感冒熱線：
  - 呼吸困難、呼吸加快，或皮膚或嘴唇呈藍色
  - 開始咳血
  - 出現脫水症狀，不能攝取足夠的流體
  - 不能正確地回答問題或與人溝通，或顯得頭腦不清楚
  - 訴說胸部疼痛或有壓迫感
  - 有抽筋現象（痙攣）
  - 病情好像改善之後又再度惡化
  - 是個不到 2 個月大的嬰兒，有發燒、餵哺差、排尿少於每天 3 次或有其他的病徵

當你的家庭正在努力抗衡疾病和不確定因素時，你是處在一個充滿壓力的時期，此時請記住，採取最基本的預防措施和留心觀察病人的症狀一定會很有幫助。大多數患流感的病人都可以在家裏接受他們所需的照護。

其他資訊來源：

西雅圖與景郡 - 公共衛生局：<http://www.metrokc.gov/health/pandemicflu>

個人與家庭計畫：<http://www.pandemicflu.gov/plan/tab3.html>

流感症狀、預防方法以及得病後怎麼辦：<http://www.cdc.gov/flu/symptoms.htm>