

傷風感冒—令人苦惱難受

Cold - the Common Misery

有接近二百種的病毒可以引起傷風感冒。而這些病毒可以在任何物體的表面或人體里依附生存達幾個小時之久。當您觸摸過染有感冒病毒的東西，然後再摸您的眼睛或鼻子，便會把病毒傳染到自己身上。感冒是沒有特效藥的。一旦染上，它會持續五至七天。抗生素並不能消除感冒病毒，而只可用來醫治感冒所引起的炎症，如鼻竇炎或耳炎等。服用大量維他命 C 並未証實對預防感冒有幫助，但可能減輕其嚴重性和持續的時間。過量服食維他命 C（每日超過一克）可以引致腹瀉，腎石，痛風症和其他健康問題。雖然一些市面上的成藥可以減輕身體不適，但它們並不能醫治感冒。如果您患有高血壓、糖尿病、甲狀腺功能亢進症或哮喘病的話，應在購買任何成藥之前徵求一下您醫生的意見。避免患上感冒，最重要的是要小心愛護自己的身體。以下是幾點保健要素：

- 飲大量的流質
- 充份休息
- 飲食均衡
- 用鹽水漱口，以消除喉痛
（用半茶匙鹽加入一杯暖水中）
- 在室內使用蒸氣機
- 在咳嗽或打噴嚏時用紙巾遮蓋口和鼻
- 經常洗手
- 不要吸煙
- 勿與他人共用個人衛生用品

如有以下情形，應去見你的醫生：

- 感冒持續超過二星期以上
- 發燒高達 101 度或發冷
- 有黃色、綠色或灰色的痰
- 感覺胸口痛楚或呼吸困難
- 耳痛
- 頭部劇痛及頸部僵硬