

伤风感冒 – 令人苦恼难受

Cold – the Common Misery

有接近二百种的病毒可以引起伤风感冒。而这些病毒可以在任何物体的表面或人体里依附生存达几个小时之久。当您触摸过染有感冒病毒的东西，然後再摸您的眼睛或鼻子，便会把病毒传染到自己身上。感冒是没有特效药的。一旦染上，它会持续五至七天。抗生素并不能消除感冒病毒，而只用来医治感冒所引起的炎症，如鼻窦炎或耳炎等。服用大量维他命C并未证实对预防感冒有帮助，但可能减轻其严重性和持续的时间。过量服食维他命C（每日超过一克）可以引致腹泻，肾石，痛风症和其他健康问题。虽然一些市面上的成药可以减轻身体不适，但它们并不能医治感冒。如果您患有高血压、糖尿病、甲状腺功能亢进症或哮喘病的话，应在购买任何成药之前徵求一下您医生的意见。避免患上感冒，最重要的是要小心爱护自己的身体。以下是几点保健要素：

- 饮大量的流质
- 充份休息
- 饮食均衡
- 用盐水漱口，以消除喉痛
（用半茶匙盐加入一杯暖水中）
- 在室内使用蒸气机
- 在咳嗽或打喷嚏时用纸巾遮盖口和鼻
- 经常洗手
- 不要吸烟
- 勿与他人共用个人卫生用品



如有以下情形，应去见你的医生：

- 感冒持续超过二星期以上
- 发烧高达 101 度或发冷
- 有黄色、绿色或灰色的痰或咳出血
- 感觉胸口痛楚或呼吸困难
- 流夜汗
- 耳痛
- 头部剧痛及颈部僵硬