

30
09
2026

傷風感冒VS流行性感冒

撰文：香港保健食品協會 / 傳染病

在日常用語中，我們經常將「傷風」、「普通感冒」與「流行性感冒」混淆，但實際上這三者是不同的病，各有不同的成因、症狀和治療方法。

相信大部分香港人都曾經歷過傷風感冒帶來的不適，如流鼻水、鼻塞、喉嚨痛、頭痛和發燒等症狀。這些不適不但影響日常工作和生活，亦會使人體力大大減弱。然而，我們常搞不清楚自己是傷風還是感冒，而一般都會當成「傷風感冒」。本文會詳細解說普通感冒的相關知識，從辨識症狀、分析成因，再介紹有效治療及預防技巧，幫助大家正確認識這些常見病症，並掌握快速康復的秘訣。

感冒

定義

感冒是由多種病毒引起的急性上呼吸道感染，主要影響鼻腔、咽喉和上呼吸道黏膜，是人類最常見的疾病之一。成人平均每年會患感冒兩至四次[1]。導致感冒的病毒種類相當多，超過

兩百種病毒可引起感冒，其中以鼻病毒（Rhinovirus）最為常見，佔所有導致感冒病毒約50%[2]。

症狀

感冒一般經飛沫及接觸傳染，是很容易在人群中傳播的病毒感染。感冒患者通常會出現鼻塞、流鼻水、打噴嚏、輕微的喉嚨痛，以及輕微頭痛和全身疲倦。有時亦會伴隨低燒情況。這些症狀一般較為溫和，且病程通常持續7-10天[3]，屬自限性疾病，即病情發展到一定程度後，會隨時間逐步改善。

傷風

定義

傷風這個詞源自中醫學，指因受風邪侵襲而引起的外感疾病[4]。現代醫學並未將傷風視為獨立疾病分類，但在香港日常生活中，傷風一詞經常和感冒互相替代使用。一般來說，傷風多指因環境因素如天氣驟變、著涼等引起的上呼吸道不適，症狀較感冒輕微。

流感

定義

流感，即流行性感冒，是由流行性感冒病毒（流感病毒）引起的急性呼吸道傳染病。流感與普通感冒完全不同，是較嚴重的疾病類別，具有高度傳染性，容易引起季節性流行甚至大規模流行。已知可感染人類的季節性流感病毒有三種類型：甲型、乙型和丙型。

症狀

流感症狀出現較急速，患者常會突然發高燒，伴隨呼吸道症狀如流鼻水、咳嗽和喉嚨痛。全身症狀相當明顯，包括嚴重的肌肉及關節痛、頭痛及極度疲倦。部分患者，特別是兒童，可能會出現惡心和嘔吐。相較於普通感冒，流感的症狀較重且持續時間較長，一般需時數天至兩周才逐漸康復。除此之外，流感亦可能引發嚴重併發症，包括肺炎、敗血症、腦炎、心肌炎甚至死亡，對健康造成的威脅較大[5]。

感冒的治理方法

由於感冒是病毒感染，目前尚未有特效藥物可直接殺死感冒病毒。因此，治療主要集中於緩解症狀，讓患者的身體自然康復。大多數感冒患者會在7-10天內自行痊愈。透過適當的藥物輔助，可以有效減輕症狀的嚴重度，縮短病情持續的時間。

何時需要就醫？

儘管感冒多數不用緊急醫療，但若症狀持續超過數天未見好轉，或出現持續三天以上的高燒（38.5°C以上），又或者出現呼吸困難、胸痛、嚴重頭痛、頸部僵硬及症狀突然惡化等情況時，應立即求醫，以防併發症發生。

預防

預防感冒從日常生活細節做起，最重要是避免病毒傳播。咳嗽或打噴嚏時應使用紙巾遮掩口鼻，沒有紙巾時應以手肘內側遮擋，避免直接用手掌。此外，使用過的紙巾應立即丟棄，並勤洗雙手。在人多擠迫的場所佩戴口罩，也有效減低感染風險。

避免接觸感染源亦至關重要，應與感冒患者保持至少一米距離，避免共用餐具及毛巾等個人物品，盡量避免前往人群密集或通風不良的環境。在感冒的高發季節，應減少不必要的聚會，保持良好生活習慣，增強身體免疫力。🔷

常見問題

1. **感冒通常持續多長時間？**
   一般感冒的症狀會持續7-10天，大部分患者可自我康復。

2. **感冒和傷風有何分別？**
   傷風是中醫概念，指因風寒造成的輕微呼吸不適，症狀輕、持續短暫；感冒則是病毒感染，症狀較全面且持續時間一般較長。在香港人的日常理解中，感冒和傷風的差別不大。

3. **感冒和流感有甚麼分別？**
   流感來得急且症狀嚴重，包括高燒、全身肌肉疼痛和極度疲倦，並且可能引發嚴重併發症；感冒則症狀較輕，發病較慢，恢復較快。

4. **抗生素對普通感冒有效嗎？**
   普通感冒是病毒感染，而抗生素僅對細菌有效，對治療普通感冒無效，不建議亂用。

參考資料：

1. Common Cold, WebMD, March 01, 2026- https://www.webmd.com/cold-and-flu/common_cold_overview

2. Rhinoviruses, PMCID: PMC7150364- https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7150364/

3. Kristin Mitchell, Allison Torres Burtk, Reasons why my cold isn’ t going away, WebMD, June 11, 2026-https://www.webmd.com/cold-and-flu/your-cold-wont-go-away