

CONNECTIONS

會員繫訊 ~ 2015 冬



究竟是感冒還是流感？

又到了感冒和流感季節，而您已經盡力遠離病菌。您有充分休息，遵循健康飲食，也經常洗手。但不知何故，總是有一種討厭的病菌能溜過您的防線。而且也不容易知道是哪種病菌在作祟。

這有什麼要緊呢？因為流感可能會引發非常嚴重——甚至會致命的併發症。同樣，如果您的流感很嚴

重，您的醫生可能會開抗病毒藥物，以減輕病情並使您儘快康復。但是抗病毒藥物必須在症狀最初出現的48小時以內服用，所以需要及早發現。

那麼怎樣能區分感冒和流感呢？首先，感冒症狀通常會在幾天內緩慢發展，而流感症狀則來勢洶洶。請查閱內文瞭解更多辨別方法。

——下接第 5 頁

5 感到昏昏欲睡？
別把錯怪在火雞頭上

6 成為器官捐贈者，
救人一命

究竟是感冒還是流感？

——上接第 4 頁

疼痛的地方	感冒	流感
頭部	少見發燒和嚴重的頭痛。	常見發燒；可能是高燒（華氏 101 度或以上）。也常見頭痛。
鼻子	常見鼻塞、流鼻涕。	較不常見鼻塞。
喉嚨	常見喉嚨痛或喉嚨癢。	較不常見但也可能會喉嚨痛。
胸部	輕度至中度不適。常見乾咳。	常見胸部不適並可能很嚴重。可能會乾咳。
體力	疲倦，但不會感到精疲力竭。	特別是在生病初期，常見嚴重疲累。其他症狀消失後，疲勞和虛弱仍可持續數週。
整體的疼痛情況	輕微；相較於身體其他部位，問題主要集中於頭部和喉嚨。	通常會出現疼痛，並且經常很嚴重。可能會出現肌肉痠痛、寒顫和盜汗等現象。常有「像被卡車撞」的感覺。
併發症是否嚴重？	通常不嚴重，但是可能會伴隨中耳炎、鼻竇炎或氣喘。	可能會致命，並且伴隨肺炎、支氣管炎、其他傳染病，因而需要住院治療。



不要傳染給他人。 為了避免傳播病菌，咳嗽時請用手肘或紙巾擋住並經常洗手。

如果您發現自己患了流感，請記得，事先預防的最好方法就是每年接種流感疫苗。

資料出處：美國家庭醫生學會 (AMERICAN ACADEMY OF FAMILY PHYSICIANS); 美國肺臟協會 (AMERICAN LUNG ASSOCIATION); 疾病控制與預防中心 (CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION); 國立衛生研究院 (NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH)



感到昏昏欲睡？ 不要錯怪了火雞

這是假日中常見的景象：您在享用大餐之後，到沙發上睡個午覺。雖然人們往往把餐後暈倦歸罪於色氨酸（火雞中的一種氨基酸），但它可能並不是罪魁禍首。

在大腦中，色氨酸被轉化為可能會使您昏昏欲睡的血清素。但是火雞中包含很多氨基酸，而且它們會爭相到達您的大腦。因此，真正能到達大腦的色氨酸並不多。

吃得太飽很可能才是您在家庭聚餐之後嗜睡的原因。為了幫助消化食物，血液從身體其他部位（包括您的大腦）流向胃部。那可能會使您動作遲緩並感到疲勞。

資料出處：美國癌症研究協會 (AMERICAN INSTITUTE FOR CANCER RESEARCH)

捐贈生命

目 前，加利福尼亞有大約 20,000 人在等待器官移植。一名器官和組織捐贈者可能可以為 50 個人挽救生命或治癒疾病。所有主要宗教都將捐贈視為無私的慈善行為。

以下是其他一些事實：

- 無論年齡和病史，任何人都是潛在的捐贈人。死亡時的醫療狀況決定了可以捐贈什麼。
- 捐贈不會對捐贈者的家庭或財產帶來任何影響。
- 捐贈的器官可以挽救生命。組織可以替代骨骼、肌腱和韌帶。角膜可以恢復視力。皮膚移植可以治癒燒傷患者。

歡迎造訪 www.donatelife-california.org 登記成為捐贈人。個人資訊將嚴格保密。如需瞭解更多資訊，請致電 1-866-797-2366。

如果您決定成為捐贈人，請務必轉告您的家人和朋友。



2014 年 On Lok Dragon Boat Race (安樂居龍舟賽) 隊員

California
Transplant
Donor
Network



若需更多有關 ON LOK LIFEWAYS (安樂居) 如何幫助您和家人的資訊，請電洽 1-888-886-6565 或蒞臨我們的網站，www.onlok.org。



本資訊內容是由各領域專家提供。有關您個人健康的問題，請向您的醫師諮詢。照片與插圖中可能會出現模特兒。◆ 若您不想繼續收到本刊物，請致電 415-292-8704。

如何聯絡我們

管理辦公室
1333 Bush St., San Francisco

三藩市中心 (San Francisco Centers)
225 30th St.
1333 Bush St.
3575 Geary Blvd.
1441 Powell St.

東灣區中心 (East Bay Centers)
159 Washington Blvd., Fremont
3683 Peralta Blvd., Fremont

南灣區中心 (South Bay Centers)
130 N. Jackson Ave., San Jose
299 Stockton Ave., San Jose

登記
1-888-886-6565

聽障人士
TTY: 415-292-8898

電子郵件: info@onlok.org

網站: www.onlok.org