

一樣是發燒咳嗽，到底是感冒、流感，還是 COVID-19？

預防勝於治療！家醫科醫師提醒您疫苗接種的重要性

杏永醫院家醫科 劉金林醫師

最近門診湧入許多「喉嚨痛、咳嗽、發燒」的病人。大家最常問我：「醫師，我這是普通感冒？還是流感？新冠啊？」這三種病症狀確實很相似，但病程與嚴重度差異很大。我整理以下內容，幫您快速釐清。

一、先看「發作速度」與「全身症狀」

- 一般感冒多由鼻病毒、腺病毒等引起，症狀「漸進式」——先是喉嚨癢、打噴嚏、流鼻水、鼻塞，通常不太發燒，發燒率也偏低，全身痠痛不明顯，多數人一週內可自行痊癒。
- 流感則是「來得又快又猛」。往往會突然高燒（攝氏 38 至 40 度），伴隨全身肌肉痠痛、極度疲倦與頭痛，鼻塞流鼻水。流感絕非「大號感冒」，它可能引發肺炎、心肌炎、腦炎等併發症，對嬰幼兒、65 歲以上長者、孕婦與慢性病患者風險特別高。
- COVID-19 的症狀範圍最廣，從無症狀到重症都有。依疾管署的監測，近期本土流行變異株已以 PQ.16.1.1 為主（占比約 85%，為 NB.1.8.1 的衍生子代，世界衛生組織已於 2026 年 7 月將其獨立列為「監測中變異株」）。臨床表現仍以上呼吸道症狀為主，包括喉嚨痛、久咳不癒、鼻塞、流鼻水、發燒、疲倦、頭痛及肌肉痠痛，部分患者會伴隨腹瀉、噁心等腸胃道不適，也有不少反映喉嚨劇痛。疾管署指出，此株症狀與先前相近，原始株時期常見的嗅味覺喪失現在已非常少見。少數人可能出現較長期的後遺症（俗稱長新冠），如咳嗽、易喘、腦霧等。

二、快速比較表

項目	一般感冒	流感	COVID-19
致病原	鼻病毒、腺病毒等數百種病毒	流感病毒 (A / B / C / D 型)	新型冠狀病毒 (SARS-CoV-2)
發作速度	漸進	突然	漸進至突然皆有
發燒	罕見或輕微	常見且高燒	常見
全身痠痛 / 無力	輕微	很常見且嚴重	常見
嗅味覺異常	極少	極少	可能發生 (現已少見)
病程 / 康復	約 1 週	1 ~ 2 週，較易併發重症	因人而異，少數有長新冠

(此表僅供初步參考，實際仍須經醫師評估與快篩 / 檢測確認。)

三、關鍵提醒：症狀無法百分之百分辨

坦白說，光靠症狀，連醫師都不一定能精準區分這三者，因為它們高度重疊，最終仍需搭配臨床評估與檢驗。三者的判斷方式如下：

- 一般感冒：多以臨床症狀判斷即可，通常不需特別檢驗。若以流鼻水、打噴嚏、輕微喉嚨癢為主、不太發燒，且活動力正常，多屬感冒。
- 流感：可用**流感快篩輔助診斷**（健保特定情況給付，或自費），醫師也會綜合症狀（突發高燒、明顯肌肉痠痛、極度疲倦）與流行季節研判。
- COVID-19：以**新冠快篩或 PCR 檢測確認**，藥局即可購得家用快篩試劑。

提醒您，流感與新冠快篩皆有「偽陰性」的可能，若快篩陰性但症狀持續或惡化，仍建議就醫由醫師進一步判斷。

四、若屬高風險族群或出現警訊，請儘速就醫

(1)如果您屬於以下高風險族群，出現警訊請立即就醫：

- 正在接受化學治療或放射線治療的癌症患者
- 免疫功能較弱者，如糖尿病、HIV 感染者、器官移植患者等
- 慢性腎臟病患者
- 氣喘或慢性阻塞性肺病（COPD）患者
- BMI ≥ 30 kg/m² 的肥胖者
- 吸菸者 / 孕婦

(2)如出現以下情況，請勿再自行觀察：

- 呼吸急促、喘不過氣、胸悶或胸痛
- 持續高燒不退，或退燒後又再度高燒並合併劇烈咳嗽（常是併發細菌感染的警訊）
- 意識改變、嗜睡、抽搐
- 嬰幼兒活動力明顯下降、無法進食

流感與 COVID-19 都有抗病毒藥物，掌握發病後的黃金治療期，能大幅降低重症風險。

五、10 月疫苗施打季來了，請把握接種時機！

每年秋冬是流感與呼吸道疾病的高峰季節，10 月正是接種疫苗的黃金時機。疾管署建議民眾把握此時完成接種，讓身體有充足時間產生保護力，迎接即將到來的流行季節。

▲ 流感疫苗

- 每年流感病毒株會變異，需每年重新接種才能獲得有效保護。
- 接種後約 2 週產生抗體，可顯著降低感染流感的機率，並有效預防重症、住院及死亡風險。

- 政府免費接種對象：滿 6 個月以上至未滿 3 歲幼兒、65 歲以上長者、孕婦、罕見疾病患者、重大傷病患者及醫療照護人員等，其餘民眾可自費接種。

▲ COVID-19 疫苗

- 疾管署建議符合接種條件之民眾，依公告時程完成 COVID-19 疫苗追加劑接種，以維持對新變異株的免疫保護力。
- 接種 COVID-19 疫苗可有效降低感染後重症、住院與死亡的風險，對 65 歲以上長者、慢性病患者及免疫功能較差者尤為重要。

流感疫苗與 COVID-19 疫苗可同時接種，安全且方便，一次到院即可完成雙重防護！歡迎至杏永醫院家醫科洽詢或預約接種。

六、最好的分辨，是讓自己不用分辨

與其煩惱得了哪一種，不如做好預防：勤洗手、生病時戴口罩、生病不上班上課、**每年接種流感疫苗**，並依疾管署建議接種 **COVID-19 疫苗**，這是降低併發重症最有效的方法。

若您分不清自己或家人是哪一種，或症狀持續未見改善，歡迎至杏永醫院家醫科門診，讓我們協助您判斷、把關。

資料來源：衛生福利部疾病管制署 (CDC) 公開資料