



《健康周刊》  
扫码关注

洛阳市卫生和计划生育委员会 联合



《洛阳晚报》  
扫码订阅

# 流感和普通感冒 咋辨别?

普通感冒	流感
鼻病毒、冠状病毒等	流感病毒
体温正常或低热,无寒颤	多高热(39℃以上),可伴寒颤
1天至2天	3天至5天
轻或无	重,头痛明显,乏力,全身肌肉酸痛
7天左右	10天左右
少见	可合并肺炎、心肌炎、中耳炎等
多咳	轻微或中度干咳

## 辨别治疗

普通感冒	流感
多休息、多喝水,有不适应症状对症缓解	神经氨酸酶抑制剂,首选奥司他韦

症状	缓解用药 (成人)
鼻塞、流涕、打喷嚏	伪麻黄碱、盐酸赛洛唑啉
咽痛、全身酸痛	扑热息痛、阿司匹林
干咳(无痰或痰很少)	可待因、右美沙芬
湿咳(有痰)	沐舒坦、必漱平

普通感冒,如果鼻涕变成深黄色或青色,有浓痰,扁桃体或咽部红肿及疼痛明显,这就是细菌性感染的征兆,需要进行化验后服用对应的抗生素来治疗。

妊娠期和哺乳期女性,用药一定要遵医嘱。

**特别注意:**市售药物多为复方制剂,使用时要仔细阅读药品说明书,避免重复用药

## 预防误区

这些坊间流传的方法都不防流感

- 误区:将食用醋加热熏蒸,可以消灭室内流感病毒**  
解析:食醋中含的醋酸浓度较低,收不到消毒、杀菌的效果,大量盲目使用,除了给家里添味儿,刺激呼吸道黏膜,加重呼吸系统疾病外,没有什么好处
- 误区:吃维生素C可以防流感**  
解析:配合药物,在医嘱下适量服用维生素,对感冒痊愈有促进作用,但效果甚微,想靠它起预防作用是不可能的
- 误区:提前吃感冒药预防**  
解析:像奥司他韦这类有效治疗药物,在流感发生后的48小时之内使用,才有抗病毒作用,在没有症状时服药,不光没有预防作用,还可能增加病毒的耐药性

绘制 伯晨

## 讲的健康事儿,都在您身边

今天,新年的第一期《健康周刊》和您如约相见。如同每一期见报前的心情一样,我们期待它能给您的健康生活提供更多便利,为您带来新的阅读体验。

细心的您也许会发现,部分新版面和新栏目“悄悄”出现,等待着您的“检阅”。“问诊”版聚焦临床一线,“互动”版为您答疑解惑;“小婧”为您打探中医热点,“急诊科医生”为您讲述急诊现场的难忘瞬间……

这些栏目和版面的设置,有的可能就来源于您的创意,因为从去年下半年开始,我们多次进行用户走访,征集到许多宝贵意见;今后《健康周刊》更多内容的设置,我们依然会认真倾听您的声音,因为我们知道,和《健康周刊》相知相伴的您,最有发言权。

讲的健康事儿,都在您身边。新的一年,我们继续做接地气健康新闻,为您呈上“口感”更佳的健康“大餐”。 (本刊编辑部)

我国多地进入流感高峰期,我市情况如何?咋预防?咋治疗?记者采访市疾控中心 and 中西医专家,为您带来权威解读

# 流感高峰期来了 收好这份防治指南

□记者 崔宏远 通讯员 耿梅 刘群 梁秀梅 牛然 刘冰 常征 王小燕

### 受访专家:

- 朱鑫 市疾控中心传染病预防控制所所长
- 孙瑜霞 河科大一附院景华院区呼吸与危重症医学科主任、主任医师
- 杨慧敏 河科大一附院景华院区儿科主任、主任医师
- 张冠磊 河科大二附院呼吸内科副主任医师
- 代富力 市妇女儿童医疗保健中心儿内科二区主任
- 李雅昆 市第三人民医院(原铁路医院)呼吸内科副主任

## 权威发布: “乙流”今冬一家独大 高峰期提前了半个月

从市疾控中心的监测数据来看,近期我市主要以乙型流感为主,同时也有甲型流感检出,流感样病例的就诊比例基本平稳,感冒症状患者中,有10%左右出现了流感样症状,略高于往年同期水平,洛阳目前已经进入流感高峰期,且高峰期较往年提前了半个月。从往年情况来看,预计在学生放寒假前后会有小幅回落,进入3月后,会逐渐进入平缓期。

据国家流感中心的最新数据显示,近期我国南北方均已进入流感冬季流行高峰期,且仍呈上升趋势,其中多数为乙型流感导致。我国监测系统未发现影响流感病毒传播力、疾病严重性和耐药性的变异,全国流感流行水平总体仍在预期范围内。

## 大家期盼的雪杀不死流感 因为流感病毒不怕冷

久在晴冬盼雪来,根据河南省气象台预计,洛阳将迎入冬以来范围最广、强度最强的降雪过程。这场大雪降落后,流感病毒是不是也会随之消亡?事实可能和我们想的不一樣。

朱鑫表示,流感病毒怕热不怕冷,在降雪降温天气里,病毒照样存活,而人们会因为身体无法快速适应气温骤变,造成抵抗力减弱,加上乘坐公共交通工具的人增多,公共场所密闭不通风,被流感侵袭的风险反而会相应提高。

### 小贴士

朱鑫介绍,每年的10月至次年4月是流感的流行期,季节性流感病毒分为甲型和乙型,每年的流感病毒都不尽相同,多呈交替性发作,与环境、天气、大部分人群中抗体等综合因素相关。

和甲型流感相比,乙型流感会温柔些,变异较少,老年人、儿童、孕妇、慢性病患者等容易被感染,尤其是儿童患病率较高。

**推荐药物:**奥司他韦等神经氨酸酶抑制剂是流感的有效治疗药物,患者只要腋下体温  $\geq 38^{\circ}\text{C}$ ,伴有咳嗽或咽痛,即可服用治疗,能显著降低流感重症的发生率,疗程通常为5天。

## 《健康周刊》专家顾问团 献上“预防感冒五策”

防胜于治,真中招了,说什么都晚了。《健康周刊》专家顾问团的多位呼吸内科专家,经过共同商讨,为洛阳市民给出了流感预防建议:

- 充足睡眠**  
每天保证7个小时到8个小时的睡眠时间,中午有条件的话,可午睡半个小时,这是最简单也是最有效的预防方法。
- 勤洗手**  
流感除了通过飞沫和空气传播,还能通过接触传播,有条件的话一定要勤洗手,特别是从室外回家后,以及咳嗽或打喷嚏后,平时还应尽量避免用手触摸眼睛、鼻或口,如揉眼、抠鼻。
- 注射流感疫苗**  
每年上市的流感疫苗具有针对性,接种后半年到一年,有助于减少或避免感染同型流感的作用,易感人群应该一年接种一次。
- 淡盐水漱口**  
感觉喉咙不舒服,或者刚从公交车、商场等人群密集的地方回家,可用淡盐水漱口,即在500毫升温水中加入1/4汤匙食盐即可,可以湿润口腔黏膜,缓解炎症。
- 通风换气**  
病原体致病需要一定的浓度和数量,每天给家里、办公室等室内开窗通风换气,能大大降低流感传染性。雾霾天要随机应变,避开早晚时间段,最好等太阳出来再开窗通风换气。

## 延伸阅读: 防治普通感冒,知名中医推荐良方

《健康周刊》邀请全国首批中医药特色技术传承人才、主任药师刘安龙,第二中医院主任中医师吴燕燕,河南中医学科学院教授刘寿森,河科大二附院中医科主任任医师赵东鹰等多位省内知名中医专家,联手推荐良方,帮您防治感冒。

### 风寒感冒

- 症状:**恶寒发热、无汗、鼻塞声重、流清涕、舌苔薄白
- 治法:**散寒解表
- 基本方药:**桂枝9g、紫苏叶10g、辛夷10g、羌活10g、荆芥10g、防风10g、淡豆豉10g、生姜三片、葱白一寸
- 煎服方法:**水煎两次,每次200ml,早晚二次温服

### 风热感冒

- 症状:**发热、咳嗽、咽喉肿痛、痰黄黏、舌苔薄黄
- 治法:**清热解毒,清肺利咽
- 基本方药:**金银花20g、连翘15g、板蓝根15g、贯众10g、玄参10g、柴胡12g、前胡10g、桔梗10g、辛夷10g、甘草6g
- 煎服方法:**水煎两次,每次200ml,早晚二次温服

### 温馨提示

## 儿童感冒就医有口诀 发烧治疗“码”上看

家里小宝感冒了,要先观察,如果孩子符合“频发烧、猛咳嗽、拒饮食、有腹泻、易激惹”其中任意一项症状(3个月以内的婴儿出现发热),就要及时就医了。就医时,家长“别心急、别绕远、别频繁”,对感冒而言,只要有儿科的医院,都能良好应对,无须绕远扎堆,有时反而因为等待的时间过长,耽误治疗。感冒发烧痊愈有一个过程,症状明显减轻通常需要2天左右,家长心急不得,孩子首次就诊后,3天后症状明显加重或出现新发症状,才需再次就诊。



扫描二维码  
“儿童发烧治疗指南”随手查