

流感靠扛？这些高危人群千万别拖

年龄较小的孩子、超过 65 岁的老人、孕妇，或有基础疾病等人群罹患流感应及时进行抗病毒治疗

在很多人的印象中，发烧、咳嗽、鼻塞、咽喉痛……就是感冒了。感冒嘛，休息两天，多喝点水，再吃点感冒药就好了。殊不知，你以为是“感冒”很可能不是“感冒”，有可能是流感，可能有的人休息几天，多喝点水就扛过去了，但有的人可能发生肺炎、支气管炎、

鼻窦炎等并发症造成住院甚至死亡。

专家提醒，流感和感冒是两种不同的呼吸道疾病，流感不能一味等自愈，年龄较小的孩子、超过 65 岁的老人、孕妇，或者有基础疾病等容易发展成重症的高危人群罹患流感应及时有针对性地进行抗病毒治疗。

可造成严重并发症 危害巨大

呼吸内科专家介绍，流感是由流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病，是一种常见且可造成严重后果的急性呼吸系统传染性疾病，患者可能发生肺炎、支气管炎、鼻窦炎等并发症造成住院甚至死亡，对公众健康带来重大威胁。

WHO 相关数据显示，在全球范围内，流感每年可致约 5%~10% 的成人、20%~30% 的儿童感染，造成多达 500 万例重症病例和 65 万例死亡。

两个关键点 区分感冒和流感

专家介绍，流感主要是通过飞沫传播，不管是患者还是隐性感染者，只要有近距离接触，如打喷嚏、咳嗽等，都可以传染给他人。流感的潜伏期大概在 1~7 天，多数是在 2~4 天之内。

很多患者分不清流感和普通感冒，认为流感和普通感冒差不多，患了流感通常按照普通感冒来治疗，然而收效甚微。对此，专家表示，两者是有区别的，主要有两点不同：

1. 症状：

流感最主要的症状就是发热，而且患者多数体温会超过 38.5℃。除了发热，全身性症状也很明显，如全身肌肉酸痛、头痛、乏力、咽痛、咳嗽等，另外传染性也比较强。

而普通感冒的症状一般就是鼻塞、流涕等症状，也可能伴有发热，但一般只是低度发热，症状也比较轻，传染性并不强。

2. 治疗：

普通感冒没有特效药，即使不治疗，患者也会在一个星期左右自愈，对生活、工作的影响都较小，也很少出现严重的并发症。

但是，流感如果不干预，病情不但可以在短期内迅速进展，且可以合并肺炎、支气管炎、鼻窦炎、心肌炎等严重并发症。高危人群，如年龄较小的孩子、超过 65 岁的老人、孕妇，或者有基础疾病的人更容易发展成重症，危及生命。



高危人群 不能盲目等自愈

很多患者认为，流感就是感冒，休息几天，多喝点水，熬一熬就过去了。“不建议易发展成重症的高危人群硬扛，这些人群还是要及时有针对性地进行抗病毒治疗。”专家表示，流感是有特效药的，尽快服用抗病毒药物可以避免出现后续一系列严重并发症。

专家详细解释说，如果患者体内可以产生足够的抗体以清除病毒，确实可以自愈，一般一个星期左右症状就会好转。但是，高危人群可能不行，

因为他们的免疫力较差，病毒和免疫系统对战谁输谁赢很难预测，一旦输了，可能继发严重的并发症，但如果一开始就服用有效药物，就好比有了一个有力的反击武器，基本上赢的几率就非常大了。

“所以，建议超过 65 岁的老人、孕妇、年龄较小的孩子、免疫抑制患者、有基础疾病的人群等不要盲目等自愈，一定要积极干预。临床观察来看，用了抗病毒药物，可以很快地改善发热、肌肉酸痛、头痛等症状。”

养成良好卫生习惯 健康人群不提倡预防服药

专家表示，预防流感最有效的方式还是接种疫苗，有条件的市民和高危人群最好每年接种流感疫苗。另外，要养成良好的个人卫生习惯，出门戴口罩，勤洗手，保持家居环境整洁通风，流感高发季节不要去人群密集的场所。

在居家护理上，由于流感是通过飞沫传播，因此，流感患者最好暂时单人单间，其他人避免跟患者近距离接触。

不少市民询问，家有流感病人，熏艾叶、佩戴香囊等是否能预防流感？对此，专家表示，目前尚没有循证医学证据支持。但如果家有高危人群，可以考虑预防性服用有效的抗病毒药物，但不建议健康人群预防性服药。

相关链接 | 警惕！这些小病也可以拖成重症

案例 1 挤痘不当，颅内感染

小卢（化名）很喜欢挤痘痘，只要发现鼻翼两侧长了粉刺，都要用手挤出来。然而，一次挤闭口粉刺之后，局部皮肤出现红肿热痛。小卢没当回事，不久她开始发高烧、头痛、呕吐，还发生脖子僵硬、抽搐等症状，送院后被诊断为脑膜炎。

“这种情况并不少见，挤痘痘很容易因为不注意手卫生而引发颅内感染。”专家介绍，面部血管丰富，尤其是在脸上鼻根部至两侧口角间连线所构成的三角区域，被称为面部“危险三角区”，有深、浅两个静脉网，且与颅内相通。如果随意挤压、挑破长在这个危险区域的痘痘，一旦发生感染，细菌更容易经由静脉血管“直通颅内”，表现为发热、精神萎靡、意识不清等症状，严重时危及生命。

建议：痘痘“红肿痛”，就医不迟疑

最好不要自己挤痘！对于皮肤浅层的“成熟”粉刺，实在要挤的话，应做好手部清洁消毒。有“红肿痛”表现的痘痘，往往意味着已经出现细菌感染，此时不可拖延，要果断到皮肤科求助医生，千万不要自行处理。

案例 2 咽喉痛小心化脓性扁桃体炎

吃完火锅后，姚女士（化名）感到咽喉隐隐疼痛。“又上火了！”为了不耽误工作，她喝凉茶，又含服了咽喉含片，但咽痛症状越来越严重。当晚她开始发烧，吃了退烧药以为能顶一项，没想到烧退了又再起，不仅讲不出话，关节、肌肉也酸痛难受。

姚女士立即去了发热门诊，“你这是化脓性扁桃体炎，有感染，全是脓！早两天来，就不会变得这么严重了。”专家为她开了抗生素，叮嘱她多休息、多喝水，少熬夜，很快姚女士便恢复正常。

建议：症状持续一周需警惕

专家指出，大多数情况下，咽喉痛、红肿、发热属于病毒引起的单纯性扁桃体炎，多出现在感冒之后。患者多喝水、多休息、少熬夜，通常能够自行缓解，仍有不适则可到耳鼻喉科就诊。症状持续一周仍不好转，可能合并细菌感染。化脓性扁桃体炎表现为持续高热不退、呼吸不顺畅、精神萎靡不



振等症状。如果此时患者免疫力低下，有可能转变为重症，严重时可引发脓毒症，危及生命。

案例 3 突发休克？糖尿病酮症酸中毒

不到 30 岁的小徐（化名）突发休克，被送入 ICU 抢救。送院时，小徐双腿血管凸起，非常明显，就像长满花斑。

“下肢花斑是典型的休克体征，近年来，拖到这么严重才来看病的比较少见。”医生一看检验结果：糖化血红蛋白高达 12，血糖和血脂均高到“爆表”，诊断为糖尿病酮症酸中毒。

家属也傻了：“家里没有人得糖尿病，他平时表现正常，体型也不算很胖，没听说血糖高啊！”医生细细追问，发现小徐有个不良爱好：喜欢喝饮料，甚至把饮料当水喝。这次发病的诱因就是狂饮高糖饮料。

建议：重视体检，规范控糖

专家指出，糖尿病并非中老年人的“专利”，如今年轻患者并不少见，特别是 1 型糖尿病以青少年儿童多见。年轻人要在坚持健康生活方式的同时，重视一年一度的体检。像小徐这样，过量摄入糖，又不做体检，就难以发现血糖的异常。年轻患者要到内分泌专科或糖尿病专科就诊，规范控糖，

不要听信民间传言乱用药物或自行停药。

案例 4 痔疮出血？直通 ICU！

“十人九痔”，谁能想到了得了痔疮，能把人直接送进 ICU？梁先生（化名）正是抱着“小痔小事不用治”的想法，患病一两年都不当回事，最终因严重失血、突发休克被送到医院 ICU 抢救。

“患者送来抢救时血色素只有 1 克，而正常的成年男性血色素应该达到 12 克到 13 克以上，说他‘一只脚踩在生死线上’，一点都不夸张。”专家介绍，起初医生怀疑他的病因是严重消化道出血，但几经排查，结合病史才发现真正的病因是痔疮长期慢性出血。“早点来看病，就不用遭这样的罪了吗？”好不容易把梁先生从生死线上拉回来，这话还没来得及跟他说，ICU 的医生们却震惊地发现，病情刚稳定的梁生竟然迫不及待地请家人把笔记本电脑送进病房，坐在床上开始整理报表。

建议：别总说“太忙”，健康更重要

专家感慨，有些病人总说自己“太忙了才没有及时就医”，归根结底是因为不了解疾病，不重视健康，最终会透支生命。不是每一次将生命置于险境，都能幸运地死里逃生。

综合新华网消息