



主持人语：感冒是人们司空见惯的疾病，也许就是因为司空见惯，所以很多人都不在乎。实际上，人从自然界得的病，绝大多数源于感冒。当然，也有一些人认为感冒不是小儿，一感冒就立即吃药。消炎的、退烧的，西药、中药统统上阵。不管是重视的，还是不在乎的，往往都因为对“感冒”的不了解而疏忽了正确的治疗，也有些人因此而抱憾。感冒，其实小瞧不得。

# 感冒 虽小隐患大

主持人 耿倩

## 认识误区

### 误区一：受凉容易感冒

很多人都认为感冒是受凉引起的。事实上假如没有感冒病毒的侵袭，即使受凉也不会感冒。这也就是说，严寒本身并不能引起感冒，只不过是感冒的一个诱因，90%以上的感冒是由病毒引起的。

### 误区二：输液好得更快

有些人患感冒后，非要输液不可，以为输液好得快。这里讲的所谓“输液”，输的多数是消炎药即抗菌药物。专家表示，流感是由流感病毒感染引起的，抗生素对流感病毒根本无效。而且，医学研究领域也没有任何数据表明输液后能让感冒好得更快。药物直接进入血液所带来的风险比口服药大，会增加药物不良反应的发生率。但如果感冒者症状较重，如高热不退、频繁呕吐、继发细菌感染（如肺炎等），就应由专科医生诊断，决定是否需要输液。

### 误区三：身体好免打流感疫苗

有些人认为自己身体很棒，抵抗力强，没有必要接种流感疫苗。对此，专家指出，流感可以感染任何人，无论健康与否，只是身体健康的人相对于身体较弱的人感染流感的机会小一些。所以，不能完全以健康状况判断是否需要接种疫苗。

### 误区四：打流感疫苗可远离感冒

接种流感疫苗是预防流感的有效措施，但由于流感与感冒是由不同的呼吸道病毒引起的两种疾病，因此接种流感疫苗对普通感冒没有保护作用。在接种流感疫苗后，如果出现上呼吸道感染，首先要考虑是否患了感冒。

还有些人认为，注射疫苗后人自然就不感冒了。其实，事实也并非完全如此，这是由于研制流感疫苗时，是用过去的流感病毒毒株来推测未来的流行毒株，个别情况下也有型别不对的可能，所以即使打了疫苗的人群也应注意预防感冒和流感。

### 误区五：流感=重感冒

许多人认为，流感就是普通感冒，只不过症状重一些。其实，流感与普通感冒有很大区别。流感由流感病毒引起，起病突然，临床症状是畏寒、高热，体温可迅速升至39~40℃，全身无力，腰背和四肢酸痛，而打喷嚏、鼻塞、流鼻涕等呼吸道症状轻微或不明显，可引起暴发流行甚至世界范围大流行；普通感冒的病原体可有多种，如鼻病毒、腺病毒、呼吸道合胞病毒、冠状病毒和细菌、支原体等，患者一般有着凉史，起病较缓，以流鼻涕、打喷嚏等为主要症状，全身症状较轻，不发热或仅有低热，传染性较小。

### 误区六：流感不治一周自愈

对于症状较轻的普通感冒，这种经验也许会奏效，但患了流感必须及时治疗。有些流感患者表现出非典型的流感症状，也就是说他们感染上了流感，却没有表现出典型的流感症状，被误认为得了普通感冒，如不及时治疗可使病情加重。体质较差的人，患流感后极易并发重症肺炎。

### 误区七：流感一次免疫终身有效

导致感冒的病原体比较多，所以人们在一年的之中可以重复多次患感冒，但一般不会在一

年中重复得流感。因为流感是由流感病毒感染引起的，一年当中只要得过一次流感，机体就会产生保护性抗体，重复被感染的可能性很小。但是，需要说明的是，流感病毒容易发生变异，如果第二年流行的病毒株与上一年不同，人们先前获得的抗体就可能不足以产生有效保护，就有再次被感染的可能，这也正是为什么流感疫苗需要年年研制、年年接种的原因。

### 误区八：感冒药越贵越好

曾有人戏说：“感冒用药治疗的话，一周好；不用药治疗的话，7天好”。其实这话是有一定道理。现代医学已证实上呼吸道感染绝大多数（>90%）是由各种病毒感染引起的，而人类到目前为止还没有找到十分有效的抗病毒药物，病毒感染疾病的治愈起重要作用的是人体的免疫系统。虽然感冒愈合起主要作用的是人体的免疫系统，但这并不是说用药就不重要。用药可以减轻和改善感冒的症状，如发热、头痛、鼻塞、流涕、打喷嚏等。但假如认为用“好药”感冒就好得快一些，是科学道理，使用昂贵的广谱抗生素治疗普通感冒更是错误的做法，抗生素只对细菌有杀灭或抑制作用，对病毒无效，相反，滥用抗生素会破坏人体的正常菌群，引起机体菌群失调，诱导耐药菌株的形成，甚至引起二重感染。

### 误区九：感冒靠空气传播

“离感冒患者远一点，咳嗽、喷嚏和唾液中有大量的感冒病毒，免得被传染。”事实上并非如此。科学家研究表明，唾沫中所含感冒病毒的浓度很低，一般不足以传播感冒。和感冒患者最危险的接触是握手。因为患者的手经常摸鼻子和摸鼻子，所以沾有大量的病毒。此外，患者接触过的门把手、电话等公共设施上，也有大量的感冒病毒。而且病毒在这些坚硬物体的表面，能存活几十个小时之久。因此，养成经常洗手的习惯，是减少感冒传播的有效办法。

## 治疗误区

### 误区一：捂汗治流感效果好

许多人习惯用捂汗的方法治疗流感，这种方法能使病人在出汗后感到全身轻松，症状暂时减轻，但并不能缩短病程，更不会因此而自愈，有许多病人还由于出汗过多、体质虚弱、外邪入侵而加重了病情。

### 误区二：运动疗法治疗感冒

常听人说，得了感冒不用吃药治疗，打打球、跑跑步，出一身汗，就会好转。其实，这是不对的。感冒后打打球、跑跑步，出一些汗后，感冒症状的确会减轻一些。这是因为人在运动时，交感神经兴奋，心跳加快，呼吸加速，体内的白细胞和其他抗体所组成的防御系统的机能提高，再加上出汗时体内的毒素排出体外较快，使感冒症状得到一些缓解。这种情况见于少数体质较强、感冒初期、症状较轻的人，但对于多数人来说，尤其是儿童、体弱者和老人，感冒时参加体育锻炼是有害无益的。医生在叮嘱感冒患者时常说：“多休息，多喝水”也是这个意思。

### 误区三：大剂量服用感冒药

许多人患了感冒想使病情尽快好转，经常同时服用多种药物进行治疗，如同时吃解热镇

痛类、维生素类、抗生素类药物等，以为药越多疗效会越好。其实这是一种错误的做法，因为有些药物同时服用会相互抵消药力，严重的甚至引起对机体的毒副作用，产生过敏反应。另外，很多感冒药中都含有部分相同成分。大剂量服用，还可能致药物中毒。

### 误区四：发现感冒立即服药

不少人一感冒就拼命吃药。其实身体本身就拥有自然治愈感冒的能力。打喷嚏、咳嗽、流鼻涕和发高烧等可将病菌驱赶出体外，令病菌的破坏力减弱。假如稍一发现感冒就吃药，时间长了，反而会使之产生抗药性，降低药物的疗效。

### 误区五：姜汤是万能感冒药

用生姜煮水治疗感冒是民间流传已久的方法。可是，姜汤治感冒也不是万能的。当遭遇风吹雨淋、风寒侵袭，及时喝一碗姜汤，可以达到防治感冒的目的。生姜是辛温食物，能发汗解表、理肺退气，对于治疗感冒效果颇佳。但需注意的是，它只适用于风寒感冒。若用来治疗风热感冒，或暑湿性感冒则会助长热势，使病情向坏的方面发展。

### 误区六：喝酒发汗治疗感冒

“感冒喝点酒发汗就好了。”在我们身边常能听到这样的声音。其实，这种做法非常危险。现已发现，有些感冒患者在服用扑热息痛的同时又饮白酒，轻易导致并发性肝坏死而死亡。服扑热息痛后喝酒，两者的代谢产物对肝脏有严重的损害作用，有些患者对此类毒物极为敏感，从而发生急性肝坏死。所以，感冒时要绝对禁止喝酒。

### 误区七：暴食、节食治感冒

有人认为感冒期间应补充营养，多吃荤，而有的人则认为既然感冒时没食欲就干脆不吃东西。其实这两种观点都不对，感冒时胃蠕动变缓，消化液分泌减少，高脂肪、高蛋白的食物轻易引起消化不良，而一点东西都不吃的話，又会造成肌体所需热量供给不足，减缓康复。最好是吃一点稀饭和蔬菜等清淡易消化食物。

### 误区八：板蓝根可以防感冒

在感冒多发期，不少没有患感冒的人到医

院开一些诸如板蓝根等预防用药，空军总医院呼吸内科主任纪树国认为：这种预防方法没有根据，并不可取。他说：“在我们日常生活中，支原体、肺炎衣原体和军团菌与其他细菌、病毒一样存在于我们的起居空间。但是，由于病原不清，在某一区域流行的感冒是否由支原体或衣原体等感染没有确定的话，用板蓝根、感冒冲剂、等药物进行预防效果并不肯定。”

### 误区九：低烧也服退热药

医学研究表明，低热病人服用退热药，并不利于疾病的治疗。因此感冒病人不要迷信和频繁使用退热药，须知发热其实是机体反抗疾病侵袭的反应之一。过于乱用退热药，还有导致白细胞下降、再生障碍性贫血等危险。一般认为，体温至少在38.5度以上时，才考虑使用退热药。

## 小贴士

### 夏季感冒一二三

现在已进入炎热的夏季，夏季感冒也成了人们关注的话题，了解夏季感冒，才能预防夏季感冒。夏季感冒主要分为以下几种：

#### 1. 热感冒：咳浓痰，流稠涕

热感冒的主要临床症状是：发热，偶尔怕风，汗出口干，喉咙疼，流稠涕，咳浓痰，舌苔较薄，脉象主要为浮脉或数脉。

#### 2. 暑湿感冒：出汗不退热

主要发源于我国南方地区，它的主要临床症状是：每日午后热度明显增高，出汗后热度仍然不减，头昏脑涨，身重倦怠，心烦口干，胸闷欲呕，舌苔黄腻，尿量少且呈黄色。

#### 3. 暑湿感冒≠中暑

都是天热惹的祸！不少人会把中暑与暑湿感冒混为一谈。暑湿感冒属感冒范畴，有发热、鼻塞、流涕等明显的感冒症状；中暑虽有发热，但无其他感冒症状，这是两者根本的区别。暑湿感冒和中暑都有暑湿夹杂的现象，所以两者都会出现相同的胃肠道症状，如腹胀、腹泻、食欲不振等。

