

呼吸道疾病高发，如何预防、用药？

快来看看“呼吸道疾病 40 问”，了解流感防护与治疗

又一波冷空气抵沪，昨天上海降温了，还有轻度霾，灰蒙蒙一片，守护呼吸道关系着每个人的健康。呼吸道疾病高发季，老人、孩子如何预防流感？什么情况需要复诊？如何提高呼吸道免疫力？关于甲流和乙流的常见误区有哪些……一起来看看超详细的“守护呼吸道 40 问”。

问：冬季儿童流感高发，如何判断孩子是否感染了流感？

答：判断是普通感冒还是流感，主要参考以下几点：（1）正处流感的流行季节；（2）有流行病学接触史；（3）有典型的流感样症状，如高热、咽痛和流涕等。

问：孩子得了流感，应该如何用药？

答：孩子体温超过 38.5℃ 就可以服用退烧药，同时建议服用流感特效药。

问：如何预防儿童流感？

答：一般预防流感的方式是打疫苗。对于有基础疾病的人建议预防用药。此外，保持良好个人卫生习惯，勤洗手，保持环境清洁，开窗通风，保持充足睡眠、营养均衡、适当锻炼，让孩子多喝水。

问：孩子得了流感，什么情况下需要去医院？

答：如果孩子发烧了，精神状态还好，可以居家退热对症处理。发热反复，持续 24 小时左右，高高低低不退，建议到医院先首诊一次及检查相应的血常规和病原学检测。

问：孩子得了流感，如何进行物理降温？

答：发烧时，触摸孩子手心和足底，如果是冰凉的，往往提示体温还会陡升。如果此时是居家环境，建议热水浸泡手足。如果在外面，大人可以用手揉搓孩子的手心和足底。但如果手心和足底是很热的，全身很烫，这时候建议温水擦拭。

问：孩子得了流感，如何判断是否需要复诊？

答：如果孩子无基础疾病，既往身体健康，也不是小于 3 月的低龄儿，退热药服用后，体温能降至正常，精神状态好，无严重的伴随症状，在发烧 72 小时内无需频繁到医院。但如果超过 72 小时后，发热没有好转迹象，建议要复诊一次。

问：家里需要备流感药物吗？

答：可以在家中备一些流感药物，同时也可以备一些退热药物。另外，一定要听从权威渠道的正确疾病科普。网络平台的过度宣传可能会导致家长对疾病的认识不正确，引起恐慌。

问：老年人在冬季如何预防呼吸道疾病？

答：老年人可以通过接种流感疫苗来预防呼吸道疾病。此外，保持良好的生活习惯，如少吸烟、减少室内污染，以及在得了流感后积极治疗，预防从轻症转重症。

问：老年人在秋冬季为什么容易发生肺炎？

答：老年人整体呼吸道免疫力机能下降，容易出现合并症、并发症。比如神经系统病变，中风以后容易呛咳，出现误吸的可能增加。

问：老年人如何提高呼吸道免疫力？

答：老年人可以通过定期接种流感疫苗来提高呼吸道免疫力。此外，还可以通过一些药物提高呼吸道免疫力，如一些细菌溶解产物，通过口服可以提高整个呼吸系统的非特异性免疫力。

问：老年人肺炎的症状有哪些？

答：老年人肺炎症状不典型，可能不发热甚至体温还低。老年人可能出现精神萎靡，不想吃饭或者讲话等症状。

问：老年人如何正确认识和处理流感？

答：老年人应认识到流感的严重性，并在感染后尽快就医接受抗病毒治疗。流感抗病毒治疗的黄金时间是 48 小时。

问：甲流和乙流有什么区别？

答：甲流和乙流都是流感病毒，但它们是

不同的亚型，感染甲流或乙流后，依然可能会感染另一种亚型的流感病毒。

问：甲流和乙流的预防措施有哪些？

答：预防甲流和乙流的措施包括接种流感疫苗，保持良好的个人卫生习惯，如勤洗手，保持环境清洁，开窗通风，以及保持充足睡眠、营养均衡、适当锻炼。

问：甲流和乙流的症状有哪些？

答：总体来看，甲流、乙流二者症状差别并不大，很难从症状去判断。前来就诊的乙流患者中，临床表现有高热、咽痛、鼻塞、流涕、全身酸痛不适，有的还有恶心呕吐等消化道症状。

问：甲流和乙流的治疗方式有哪些？

答：及时到医院发热门诊就诊以明确病因。一旦确诊，应及时遵医嘱早期进行抗病毒治疗。其次，可以用一些退热药及止咳化痰药物对症处理。

问：甲流和乙流的疫苗接种建议是什么？

答：建议慢性疾病患者、老年人、6 月龄以上的婴幼儿和儿童、孕妇和医务人员等重点人群每年接种流感疫苗。

问：甲流和乙流的高发季节是什么时候？

答：甲流和乙流的高发季节通常是秋冬季。

问：甲流和乙流的并发症有哪些？

答：甲流和乙流的并发症可能包括肺炎、中耳炎、心肌炎、脑炎、脑膜炎等。

问：甲流和乙流的诊断方法有哪些？

答：甲流和乙流的诊断方法包括流感抗原检测和核酸检测。

问：流感抗原检测出阴性，就不是流感？

答：如果病情早期检测结果显示是阴性也不能完全排除感染流感的可能，也需结合患者临床表现（突然起病，高热等表现）与流行病学接触史（周围人感染情况，比如家人和同学）等情况综合判断。

问：药物预防有用吗？

答：对于流感预防，目前预防措施有两种：疫苗主动预防，即疫苗接种。其次是药物预防。如果已经有流感接触史，无法接种疫苗，部分人群也可以病毒暴露后，通过服用药物预防。但是，还是希望大家做好非药物预防。

问：关于甲流和乙流的常见误区有哪些？

答：常见误区包括认为流感好了就可以放飞自我，认为得了流感输液会好得更快，以及认为流感病毒每年都在变，没必要注射流感疫苗。

问：接种流感疫苗后多久能产生抗体？

答：接种疫苗出现抗体需要两到四周的时间。

问：已经得过流感的人还需要接种流感疫苗吗？

答：依然建议接种流感疫苗。每个人每次感染的流

感病毒有可能是不一样的型别，你有可能感染甲型其中的 H1N1，下次有可能感染的是乙型流感。所以这个时候如果有接种流感疫苗，那么防护力就还是会存在，且获得的是相对广谱的防护力。

问：流感疫苗接种的最佳时间是什么时候？

答：最适合接种疫苗的时间是在预计流感高发前的一个月，通常建议在 9—11 月提前接种。

问：流感疫苗接种后是否就不会感染流感？

答：接种流感疫苗可以降低感染流感的风险，减轻症状，缩短病程，但不能完全保证不感染流感。

问：流感疫苗接种后，如何减少感染流感的风险？

答：除了接种流感疫苗，还应保持良好的生活习惯，如多通风、勤洗手、戴口罩，避免过多带婴幼儿到公共场所聚集。

问：流感疫苗接种后，如果出现不良反应应该如何处理？

答：如果接种后出现不良反应，应及时就医，并告知医生接种疫苗的情况。

问：诺如病毒的潜伏期通常是多长时间？

答：诺如病毒的潜伏期多为 24—48 小时，快者 12 小时，慢者 72 小时。

问：诺如病毒主要通过什么途径传播？

答：诺如病毒以肠道传播为主，可通过污染的水源、食物、物品、日常生活接触等传播。

问：感染诺如病毒后，患者通常会会出现哪些症状？

答：感染诺如病毒后，常见症状为腹泻、呕吐、恶心、发烧等，偶见头痛、寒战和肌肉痛等。

问：如何预防诺如病毒感染？

答：预防诺如病毒感染的方法包括保持个人卫生，正确洗手，开窗通风，注意饮食卫生，充分加热食物，定期消毒餐具，注意饮水卫生，以及多休息，加强锻炼，增强自身免疫力。

问：诺如病毒感染后，患者应该如何处理？

答：若感染诺如病毒，应避免与其他人密切接触，建议居家隔离，隔离至康复后 3 天再上学。

问：支原体感染的主要症状是什么？

答：支原体感染的主要症状包括发热和咳嗽，也可伴有头痛、流涕、咽痛、耳痛。轻者可无明显症状或仅有上呼吸道症状。重症者表现为肺炎、肺实变、胸腔积液等。

问：肺炎支原体的传播方式是什么？

答：肺炎支原体通过飞沫和直接接触传播，潜伏期为 2~3 周，潜伏期后至症状缓解数周都有传染性。

问：支原体肺炎的主要治疗药物是什么？

答：支原体肺炎的主要治疗药物是大环内酯类抗菌药物，包括阿奇霉素、红霉素、克拉霉素等。

问：支原体肺炎的诊断方法有哪些？

答：支原体肺炎的诊断方法包括血清学检测特异性 IgG 和 IgM，分离培养，以及基于核酸的肺炎支原体检测方法。

问：支原体肺炎的预防措施有哪些？

答：支原体肺炎的预防措施包括佩戴口罩，少去人员密集的密闭的公共场所，勤通风换气，多运动提高免疫力，高营养高蛋白饮食，营养均衡，注意休息，不要熬夜。

问：支原体肺炎的高发季节是什么时候？

答：肺炎支原体感染全年散发，我国北方以冬季、南方则以夏秋季为多。

