

感冒与流感

感冒与流感简介

感冒由影响鼻、喉和上呼吸道的病毒引起。

有200多种不同的病毒可引起感冒。流感(流行性感)由更严重的病毒引起。

成年人每年通常会患感冒三到四次。儿童的免疫系统不如成年人强，因此患感冒的次数通常更多。虽然感冒可令您感觉难受，但大多数感冒在一周后均可痊愈。

什么引起感冒或流感？

患有感冒或流感的人士咳嗽或打喷嚏时，会喷出含有感冒或流感病毒的小飞沫。这些小飞沫可以在人际传播病毒。

病毒还可以通过近距离接触传播，如与患感冒的人士握手或亲吻等。

感冒和流感在冬季较为常见，这是因为人们在室内相处的时间更多，从而令感染的机会增加。

有什么症状？

普通感冒可引起鼻塞或流鼻涕、眼睛发红多泪、喉咙痛、咳嗽、打喷嚏和浑身不适。

不常见的症状包括恶心和呕吐、头痛、淋巴结(淋巴腺)肿大、发烧和喉咙发干或嗓音嘶哑。

流感症状出现得更快，包括发烧、疲倦、头痛、肌肉痛、咳嗽、发抖和感觉时冷时热等。患流感时不大流鼻涕。

流感不大可能导致健康人士患上严重疾病。

患上严重疾病风险最大的人士是那些患有其他慢性病的人士、(因药物或疾病)免疫力下降的人士、老年人以及患有呼吸系统疾病的人士。

体质较差和吸烟将增加感染的可能性，并可使得症状更加严重。

治疗

医疗人员和护士人员将为您做检查，确保您未患上严重疾病。感冒应在一周内痊愈，最好在家治疗。

家庭护理

病毒无法用抗生素治疗。

人体免疫系统能够抵抗病毒，通过以下一些方式也可以有所帮助。

- **休息**—保持充足睡眠并充分休息。在患有感冒或流感期间，请在家休息，不要去上班或上学，不要接触他人。
- **服用普通止痛药**—如扑热息痛(Paracetamol)，可以帮助缓解头痛、肌肉痛和发烧症状。查看包装盒或药瓶上的说明，了解正确的剂量。
- **补充水分**(大量喝水)—这将有助于保持喉部湿润，补充因发烧和出汗而流失的水分。最好能大量喝水，但也不妨喝少量的果汁和浓缩果汁。不要喝茶、咖啡，也不要喝酒，这类饮品会让您更加脱水。
- **吃软质食物**—软质食物更容易吞咽。鸡汤之类的食物可有助于缓解喉咙痛并减少粘液。
- **服用维生素**—维生素C和紫锥花(Echinacea)经证明在帮助抵抗感冒方面有一定的益处。在给子女服用维生素前，请先询问医生或医护人员。
- **使用滴鼻液或鼻腔喷雾剂**—这可能有助于在短期内(两至三天)清除鼻塞。请向医护人员询问什么最适合您。
- **使用漱口水和止咳糖锭**—这可以帮助缓解喉咙痛。
- **吸入蒸汽**—这可能有助于清除鼻塞。将沸水倒入装有薄荷醇、樟脑或复方安息香酊的碗中，然后把一块毛巾盖在头上，通过鼻子吸入蒸汽，并通过口腔呼出。桉树油、茶树油、薄荷油或吸入剂可帮助缓解头晕症状。小心不要烫伤自己。**不要对儿童使用这种方法。**
- **不要使用其他药物**—镇咳合剂、阿斯匹灵和感冒及流感药物等没有明显益处。若非医生建议，**请不要给小孩服用阿斯匹灵。**

预计发生的情况

- 感冒可能持续几天，但也可能持续长达十天。咳嗽可持续三周时间。
- 流感可持续10至14天时间。
- 感冒和流感有时可触发哮喘(对患有哮喘的人士)。
- 感冒有时可导致细菌感染。若发生这种情况，就可能需要使用抗生素。



感冒与流感

预防

- 每次触摸纸巾、用手遮住口鼻打喷嚏或咳嗽后都要洗手。用过的纸巾应该扔掉。
- 有流感疫苗可供使用，但大多数健康成年人都不需要。疫苗可帮助老年人以及存在现有健康问题的人士。托儿服务工作人员以及医护人员等高危人群每年都应接受免疫。
- 没有证据证明维生素可以预防感冒。若非医生或医护人员建议，请不要给儿童服用维生素。
- 经常锻炼、保持平衡饮食和充足睡眠将有助于保持免疫系统强壮。

备注：

寻求帮助



发生医疗急症时，请前往就近医院的急诊科就诊，或呼叫救护车(拨打000)。



有关其他医疗问题，请找当地医生或医护人员。



欲获得注册护士的健康建议，您可以致电**1300 60 60 24**，联系**全天候NURSE-ON-CALL**，在维多利亚州拨打，费用为市内话费*。

NURSE-ON-CALL为英语不熟练人士提供**传译服务**。请致电**1300 60 60 24**。

*用移动电话拨打，费用可能较高



欲知详情？

- 请向家庭医生或保健人员咨询。
- 请浏览 **Better Health Channel**
www.betterhealth.vic.gov.au

若欲接收本刊物的可查阅格式，请电9096 8064或电邮至 edfactsheets@dhs.vic.gov.au

2008年6月。也可前往www.health.vic.gov.au/edfactsheets在线查阅。

免责声明：本健康信息仅为一般性教育之用。请咨询医生或其他健康专业人士，确保本文信息适合您的个人情况。