

随着气温的下降,不少人一不小心就患上了感冒,感冒的发病机理是什么?普通感冒和流感的症状有什么区别呢?日常生活中我们该如何预防?今天就来带您一同了解。

流感还是普通感冒 别傻傻分不清



怎么判断是否得了感冒

普通感冒常由受凉或鼻病毒、冠状病毒、细菌等病原引起的呼吸道疾病,咳嗽、鼻塞、流鼻涕等上呼吸道症状比较明显,而头痛、肌肉酸痛、疲乏等症状较轻,传染性不强,症状较轻,呈自限性。感冒内因是重要的影响因素,当人们日常行为导致人体正气或抵抗力下降就容易导致感冒。比如大家的生活作息不规律、经常熬夜、饮食不规律又缺乏锻炼或者寒冷的失调,天冷的时候没有加衣服,天热的时候又经常服用冷饮,以及我们说的过度疲劳或者淋雨等等,这些导致人体出现免疫能力低下,这时再加上外邪侵入,就非常容易导致感冒。感冒以对症治疗为主,除非有明显的细菌感染证据,否则不必使用抗生素治疗。感冒一般不会出现并发症,如果正确用药治疗,大约在3-5天内即可痊愈。

怎么判断是否得了流感

流行性感冒(以下简称流感)是由流感病毒引起的对人类健康危害较重的急性呼吸道传染病,病毒易变异,呈季节性流行特点。流感起病急,大多为自限性,但部分因出现肺炎等并发症可发展至重症流感,少数重症病例病情进展快,可因急性呼吸窘迫综合征(ARDS)和/或多脏器衰竭而死亡。

流感的症状是临床常规诊断和治疗的主要依据,流感一般表现为急性起病、发热(部分病例可出现高热,达39-40度)、咳嗽、咽痛、流涕、鼻塞、身体疼痛、寒颤、疲乏、腹泻、呕吐等症状。流感的症状、体征缺乏特异性,易与普通感冒和其他上呼吸道感染相混淆。流感确诊有赖于实验室诊断,检测方法包括病毒核酸检测、病毒分离培养、抗原检测和血清学检测。

哪些人容易得流感

流感对人群普遍易感。重症流感主要发生在老年人、幼儿、孕产妇或有慢性基础疾病者等高危人群,亦可发生在一般人群。

得了流感会怎样?多数人表现为轻症,可在一周内自愈。部分人群特别是孕妇、儿童、老年人、慢性病患者等高危人群感染流感后可导致并发症,出现严重临床后果甚至死亡,要密切关注重症患者和高危

人群的病情变化。

流感潜伏期一般为1-7天,多为2-4天。主要表现为发热、头痛、肌痛和全身不适,体温可达39-40度,可有畏寒、寒战,多伴全身肌肉关节酸痛、乏力、食欲减退等全身症状,常有咽喉痛、干咳,可有鼻塞、流涕、胸骨后不适等,颜面潮红、眼结膜充血。部分以呕吐、腹痛、腹泻为特点,常见于感染乙型流感的儿童。

无并发症者病程呈自限性,多于发病3-4天后体温逐渐消退,全身症状好转,但咳嗽、体力恢复正常需1-2周。肺炎是流感最常见的并发症,其他并发症有神经系统损伤、心脏损害和脓毒性休克等。

流感的治疗

一般患者在出现症状后,建议居家休息,保持房间通风。充分休息,多喝水,饮食应当易于消化和富有营养。尽量减少与他人接触,以避免传染。治疗重点是缓解如发烧、咳嗽等的流感样症状,应密切观察患者病情变化,一旦出现持续高热、伴有剧烈咳嗽、呼吸困难、神志改变、严重呕吐与腹泻等重症倾向,应及时就诊。

孕妇、儿童、老人以及慢性病患者等流感高危人群感染流感后更容易导致重症,应尽快就医,尽早医生的指导下使用抗病毒药物(神经氨酸酶抑制剂类药物,如奥司他韦、帕拉米韦等)。需要注意的是,患流感后使用抗生素对流感病毒无效。引起感冒和流感的病原体主要是病毒,患了病毒性感冒之后,一般不需要服用抗生素。原因是多数抗生素对病毒没有杀灭作用,而且滥用抗生素会出现不良作用和细菌的耐药性。

每年接种流感疫苗 是预防流感的最有效手段

流感患者和隐性感染者是季节性流感的主要传染源,主要通过其呼吸道分泌物的飞沫传播,也可以通过口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触传播。每年接种流感疫苗是预防流感最有效的手段,可以显著降低接种者罹患流感和发生严重并发症的风险。流感病毒易发生变异,疫苗接种的免疫力会随时间推移逐渐减弱,因此流感疫苗需要每年接种。

流感疫苗安全有效,是预防流感的最佳手段。在

大多数年份,流感疫苗与流感流行毒株的匹配较好,具有良好的保护力。接种流感疫苗是安全的,仅个别出现接种部位红肿热痛、嗜睡、乏力、肌痛、恶心、呕吐、腹痛、腹泻等轻微不良反应,通常会在几天内自行消失,极少出现重度反应。

没有接种疫苗或接种疫苗后尚未获得免疫能力的重症流感高危人群,在接触流感患者后进行药物性预防,使用奥司他韦、扎那米韦等,但药物预防是一种紧急临时预防措施,不能代替疫苗接种。

哪些人需要接种流感疫苗

原则上,6月龄及以上所有愿意接种流感疫苗并且没有禁忌症的人都可以接种流感疫苗。中国疾控中心推荐月龄-5岁儿童、60岁及以上老人、慢性病患者、医务人员、6月龄以下婴儿的家庭成员和看护人员、孕妇或准备在流感季节怀孕的女性为优先接种人群。医务人员应推荐公众和患者每年接种流感疫苗,提升流感疫苗接种率。

什么时间接种流感疫苗

为了在流感高发季节前获得保护,最好在10月底前完成免疫接种。如果错过时间,也可以在流行季任意时间接种。在同一个流感流行季节,已经完成流感疫苗接种的人不需要再重复接种。很多人会问应该接种哪种疫苗。三价疫苗含甲型H1N1、H3N2和乙型流感病毒的一种,四价疫苗增加了一种乙型流感病毒。两类疫苗均可对流感感染起到预防作用,没有优先推荐,可自愿接种任一种流感疫苗。

接种流感疫苗后,一般血清中抗体水平在接种后2-4周后达到高峰,但对于未接触过流感抗原者和老年人群可能需要4周或更长时间才能达到高峰。流感疫苗的保护作用一般可维持6-8个月。由于秋冬是流感高发季节,建议尽早接种。(三都)

达州广播电视台

新闻综合频道

(广电3 电信62)
08:30 守望正义(2-5)
12:00 达州新闻(重播)
12:30 达州全搜索(重播)
13:30 守婚如玉(18-21)
17:10 少儿节目
17:40 引进节目
18:00 达州全搜索(首播)
19:35 达州新闻(首播)
19:57 天气预报(首播)
20:00 可爱的中国(27-28)
23:25 引进节目
23:40 潜伏1940(25-26)

18:50 坐88路车回家(26-27)
20:30 经开区视点(首播)
20:43 天气预报(首播)
20:50 财经联播(首播)
21:23 空气质量日报(首播)
23:05 一粒红尘(2-3)
通川频道
(广电4 电信134)
08:20 在桃花盛开的地方(12-16)
12:00 通川播报(重播)
12:20 一代枭雄(32-39)
19:20 引进节目
19:40 今日通川(首播)
20:00 通川播报(首播)
20:20 猜拳(18-19)
22:35 小情人(23-25)

公共频道

(广电5 电信63)
07:55 花开时节(28-32)
13:10 急诊科医生(34-39)
18:20 少儿节目(首播)

星期日 12月8日
(十一月十三)

中央电视台

中央电视台-1
10:14 中央广播电视总台2019主持人大赛
14:16 希望的大地(9-12)
20:06 故事里的中国
中央电视台-2
17:41 舌尖上的中国
22:49 一槌定音
中央电视台-3
19:30 向幸福出发
20:59 越战越勇
中央电视台-5
12:35 2019/2020赛季花样滑冰大奖赛总决赛双人、男单、女单自由滑

中央电视台-6
10:19 译制片:小鸡快跑
11:58 故事片:锦衣卫之初露锋芒
15:37 故事片:乾阳侠曲
17:42 中国电影报道
18:12 故事片:公主的战俘
20:15 故事片:唐人街探案2
中央电视台-8
12:26 国民大生活(17-20)
16:31 我的仨妈俩爸(8-10)
19:30 我怕来不及(25、26)
22:28 灵与肉(34、35)

地方卫视台

北京卫视台
17:25 养生堂
19:33 剧场:热爱(14、15)
21:08 向前一步
江苏卫视台
10:00 新相亲时代
19:32 幸福剧场
21:00 百变大咖
天津卫视台
07:35 光影(14-24)
19:30 红蔷薇(8、9)
21:20 非你莫属
广东卫视台
07:30 勇往直前乐拍拍
12:55 南粤特色小镇
19:35 奔腾年代(12、13)
21:10 技行天下

湖南卫视台
07:50 亲爱的她们(12)
20:00 鳄鱼与牙签鸟(35、36)
22:00 天天向上
上海卫视台
19:30 第二次也很美(34、35)
21:00 中国梦之声-我们的歌
云南卫视台
08:48 水滸传(104-108)
13:22 武松(21-25)
19:34 铁血红安(15、16)
贵州卫视台
08:10 绝地枪王之松花江上的枪声(28-32)
13:15 枪火(15-19)
20:20 黄金剧场
四川卫视台
19:35 岁岁年年柿柿红
22:30 经典剧场