

今冬除了甲流 还要当心鼻病毒

一到秋冬季,就有不少人出现打喷嚏、流鼻涕、咳嗽等感冒症状。到医院检查后,很多人会发现自己感染了鼻病毒。

鼻病毒是一种很小的单链 RNA 病毒。有人会觉得鼻病毒很陌生,其实它是引发普通感冒的主要病原体,几乎一半人感冒是因为它。所以,不妨将它称为“最熟悉的陌生病毒”。

鼻病毒感染全年均可发生,在寒冷季节(北半球9月至5月)相对高发。鼻病毒的家族非常庞大,至今已经被鉴定出 A、B、C 三大族群 169 个基因型。其中,以 A 种鼻病毒流行最为广泛。

值得一提的是,由于鼻病毒家族庞大,人们感染某一种型别后产生的免疫力不能针对其他型别提供保护,所以,反复感染鼻病毒是很常见的现象。

感染者会有哪些症状

人感染鼻病毒后,可能没有明显的症状,也可能出现一系列上呼吸道感染的症状。不同年龄段的人群,感染后出现的症状也有差异。

◆ 健康成年人或年长儿

通常表现为流鼻涕、鼻塞、打喷嚏、咳嗽、咽痛或咽痒,一般不伴发热,平均病程为7天。

◆ 婴幼儿

婴幼儿比成年人更常出现咳嗽、流鼻涕、鼻塞等症状,且最初可能表现为发热,病程也更长,可能发展为细支气管炎、肺炎等疾病。

◆ 老年人

老年人感染鼻病毒后,可能加重原有慢性肺部疾病,如慢性阻塞性肺疾病,增加住院风险,甚至可能导致死亡。

所以,婴幼儿、老年人等高危人群感染鼻病毒后,绝不能掉以轻心。

如何应对鼻病毒感染

鼻病毒感染具有自限性,患者一般在一周左右即可痊愈,不需要特殊治疗。目前,针对鼻病毒感染,没有特效的药物,主要还是对症治疗。使用生理盐水滴鼻剂或喷鼻剂清洁鼻腔,减轻鼻腔黏膜充血、水肿,可缓解鼻塞和流鼻涕的症状。多喝温水、温凉的蜂蜜水(1岁以下婴儿禁用),帮助缓解咽痛不适。如果感染后体温超过38.5摄氏度,可服用退热药物,如对乙酰氨基酚、布洛芬等。

需要注意的是,鼻病毒感染属于病毒性疾病,抗菌药治疗无效,因此,不建议盲目服用抗菌药。如果症状持续加重,出现高热不退、呼吸困难、精神萎靡等,应及时就医,并遵医嘱用药。

做好几点预防鼻病毒

1. 注意个人卫生

这是预防鼻病毒感染最重要的措施之一。人们应使用肥皂和流动水洗手至少20秒,尤其是外出归来后或接触公共物品后。在不方便洗手时,可使用含酒精的免洗手消毒剂进行手部清洁。

2. 科学佩戴口罩

在人群密集的场所、空气不流通的室内,或与有感冒症状的人近距离接触时,科学佩戴口罩可以有效减少飞沫传播的风险。

3. 保持良好的呼吸道卫生习惯

咳嗽或打喷嚏时,用纸巾捂住口鼻,或用手肘弯曲部遮挡,及时丢弃用过的纸巾并洗手。

4. 加强通风消毒

居室及工作、学习场所多开窗通风,保持空气流通,降低室内病毒浓度。对常接触的的门把手、电灯开关、桌面、手机、键盘等物品表面,要经常清洁和消毒。

5. 减少暴露风险

在鼻病毒感染高发季节,尽量少去人群密集的场所,避免与有感冒症状的人密切接触。

6. 增强自身免疫力

均衡膳食,合理锻炼,适当休息,避免过度劳累和熬夜,保持良好的心态,均有助于增强免疫力,抵御病毒的侵袭。

据大众健康



周继龙一图

(广告)



中国工商银行 安徽省分行

工银信用卡
优惠在身边

爱购12.12

我的购物搭子



详情请咨询工行各营业网点或95588



扫码查看活动详情