

鼻病毒：普通感冒的常见“肇事者”

揭秘鼻病毒感染的那些事儿

郭蕊 通讯员 龚彦胜 济南报道

在秋冬季节交替之时，许多人可能会遭遇鼻塞、流涕、咳嗽和发烧的困扰。这些症状往往与一种名为鼻病毒的微生物有关。那么，鼻病毒究竟是什么？它又是如何影响我们健康的？

鼻病毒的庐山真面目

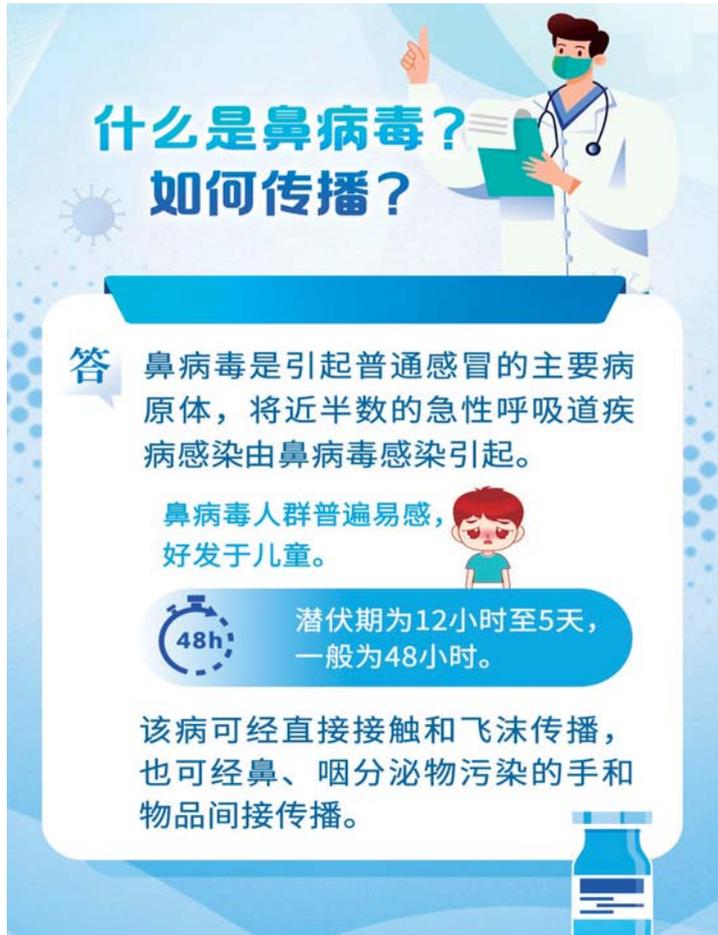
据山东省妇幼保健院耳鼻喉科主治医师武静介绍，鼻病毒是一种小RNA病毒，特别擅长在鼻腔环境中生存。科学家已发现超过160种不同的鼻病毒血清型，使其成为人类病毒中血清型最为丰富的一种。

更重要的是，鼻病毒是普通感冒的主要病原体之一，能够频繁地感染人体，并且由于它的多样性，我们很难对它产生持久的免疫力。

“当鼻病毒侵入我们的上呼吸道时，它会引发一系列不适症状。继而引发普通感冒、支气管炎和支气管肺炎等疾病。它的潜伏期通常为2-5天，而感染持续时间则可能长达7天。”武静医师介绍，症状表现为鼻塞、流鼻涕、打喷嚏、咽痛、头痛、咳嗽和发热等。

此外，鼻病毒还可能导致更严重的上呼吸道疾病，如急性中耳炎、急性鼻窦炎，以及下呼吸道疾病，如喉炎、细支气管炎和社区获得性肺炎。对于慢性肺部疾病患者，如哮喘、慢性阻塞性肺病和囊性纤维化患者，鼻病毒感染还可能加重病情。

武静医师强调，儿童在感染鼻病毒后，往往会比成人表现出更明显的症状，特别是流鼻涕、鼻塞和咳嗽。而且，部分儿童的发热



**什么是鼻病毒？
如何传播？**

答 鼻病毒是引起普通感冒的主要病原体，将近半数的急性呼吸道疾病感染由鼻病毒感染引起。

鼻病毒人群普遍易感，好发于儿童。

潜伏期为12小时至5天，一般为48小时。

该病可经直接接触和飞沫传播，也可经鼻、咽分泌物污染的手和物品间接传播。

症状可能会持续较长时间。研究表明，有70%的儿童在感染后第10天仍有临床表现，而18%的儿童甚至在两周后仍然咳嗽。

鼻病毒的传播之道

武静医师介绍，鼻病毒主要通过两种途径传播：飞沫和气溶胶传播，以及接触传播。当我们咳嗽或打喷嚏时，鼻病毒会随着飞

沫和气溶胶释放到空气中，他人吸入这些微粒后就可能感染。

此外，与鼻病毒感染患者密切接触，包括与无症状携带者接触，也可能导致病毒传播。病毒能在皮肤上存活2小时，在物体表面存活时间更长，因此在人群密集的场所，如学校或办公室，武静医师强调：“鼻病毒很容易扩散。婴幼儿、老年人和免疫力低下者更容易成为鼻病毒的受害者。”

如何检测鼻病毒

武静医师介绍，为了准确诊断鼻病毒感染，目前有多种检测方法可供选择。其中，核酸检测因其特异性和敏感性较高，被广泛应用于早期诊断，这种方法具有高特异性和敏感性，能够早期诊断鼻病毒感染。

此外，抗体检测也是一种有效的诊断手段，可通过测定血清和鼻分泌物中的中和抗体或总抗体来辅助诊断。

鼻病毒的治疗与护理

对于鼻病毒感染，武静医师指出，通常不需要特殊治疗，因为它是自限性的。患者只需多休息、多喝水、保证充足的睡眠，症状就会逐渐缓解。

如果症状较为严重，可使用一些药物来缓解症状，如鼻黏膜收缩剂、抗组胺药物、止咳药和解热镇痛药等。此外，保持鼻腔清洁也是缓解鼻塞、流涕的有效方法。雾化式鼻腔冲洗、鼻激光治疗和鼻腔局部用药都是不错的选择。

雾化式鼻腔冲洗：温和有效，儿童依从性佳。

通过将高渗或等渗盐水倒入雾化洗鼻器中，利用先进的雾化技术，将盐水转化为微小颗粒，轻柔地喷入鼻腔。这些微小颗粒能深入鼻腔内部，促使鼻黏膜纤毛运动，有效清除鼻腔内的分泌物、炎性介质、过敏原及灰尘等有害物质。

雾化式鼻腔冲洗被广泛应用于鼻窦炎、过敏性鼻炎、腺样体肥大保守治疗等领域，同时也可用于缓解感冒引起的鼻部症状，以及鼻内镜检查前和鼻腔手术术后的冲洗。

鼻激光治疗：无创伤、无疼痛，快速缓解鼻塞。

鼻激光治疗是一种创新的鼻腔治疗方法，通过光波粒子深入鼻黏膜毛细血管中，促进局部血液循环，增加鼻黏膜营养，提高酶的活性，从而增强鼻腔组织自身的抗菌消炎能力。

鼻激光治疗操作简单方便，让儿童在无创无痛条件下快速康复，适用于急性鼻炎、慢性鼻炎、过敏性鼻炎、肥厚性鼻炎及急性鼻窦炎等多种鼻腔疾病。

鼻腔局部用药：精准治疗，针对不同鼻腔问题。

针对儿童鼻腔问题的多样性，常见的药物包括鼻用减充血剂、鼻用糖皮质激素、鼻用抗组胺药物以及鼻腔黏膜修复、护理药物等。

鼻用减充血剂能够收缩鼻腔黏膜血管，减轻鼻塞和鼻腔肿胀，常见的有呋麻滴鼻液、盐酸羟甲唑啉滴鼻液。

鼻用糖皮质激素具有强大的抗炎和抗过敏作用，用于治疗鼻炎和鼻窦炎，常见的有糠酸莫米松鼻喷雾剂、丙酸氟替卡松鼻喷雾剂。

鼻用抗组胺药物则用于缓解过敏性鼻炎症状，如鼻痒、频繁打喷嚏和大量流涕，常用的有盐酸氮卓斯汀鼻喷雾剂。

鼻腔黏膜修复、护理药物则用于干燥性鼻炎和鼻出血的辅助治疗，常用的有生理性海水、复方薄荷油滴鼻液。

武静医师强调，鼻病毒是一种常见的呼吸道病毒，虽然其感染通常是自限性的，但也可能引发一系列严重并发症。因此，我们要加强预防意识，采取综合措施来减少病毒感染的风险。一旦感染，要及时就医并遵医嘱治疗。

打了疫苗，怎么还会被流感盯上？

流感高发季节，这些问题快来搞清楚

焦守广 济南报道

发热、咳嗽，到底是普通感冒还是流感？流感有哪些症状？如何预防？你想知道的都在这里。

流感和普通感冒是一回事吗

“首先需要明确的是，流感不等于普通感冒。”济南市中心医院药学部主管药师高雯雯介绍，普通感冒通常由鼻病毒、腺病毒、呼吸道合胞病毒等感染引起，还有少部分由细菌感染引起。普通感冒的临床症状通常较轻，主要表现为流涕、咳嗽、鼻塞、咽痛、发热等（通常表现为低热），一般1周内自愈。

流感，就是我们常说的流行性感，它是一种由流感病毒引起的急性呼吸道传染病。目前分甲型、乙型、丙型和丁型这四型，在人类中流行的主要是甲型和乙型，其中甲型流感更常见，俗称“甲流”。

相比普通感冒，流感传染性

更强、症状更严重、潜在危害更大。临床表现为高热（一般会超过38.5℃）、头痛、乏力、肌肉酸痛和伴有流涕、咳嗽等上呼吸道症状，体弱多病者和老年人感染后易出现肺炎等并发症。

感冒后是不是扛一扛就会痊愈

高雯雯介绍，这种情况非常常见，原因可能有以下几个方面：

1. 包括流感疫苗在内，任何疫苗的保护效果都不能达到100%。

2. 流感疫苗的保护作用，是通过产生保护性抗体来实现的，而抗体产生需要时间，通常在接种疫苗后的2周到4周内建立，对于免疫力较低的人群，抗体产生可能更慢，所需时间可能更长，在抗体产生前，如果接触到流感病毒并被感染，疫苗可能无法提供保护。

大家常说“病毒感冒不吃药7天好，吃药1周好，是不是熬一熬就会痊愈”？

高雯雯表示，这个不能一概而论。一般来说，流感大多呈自

限性，多数患者3—5天退热，咳嗽、乏力等症状逐渐好转。

没有基础疾病的年轻人得了流感，若症状较轻，可先观察，通过休息、多喝水和对症治疗来缓解症状，若出现高热不退，呼吸道症状加重等，特别是体弱多病者和老年人，需及时就医。

确诊流感该如何治疗

治疗时机：流感有一定自限性，通常情况下，仅少数成人流感病例需要抗病毒治疗。但重症或有重症流感高危因素的患者，应尽早给予经验性抗病毒治疗。发病48小时内进行抗病毒治疗可减少并发症、降低病死率、缩短住院时间，发病时间超过48小时的重症患者，依然可从抗病毒治疗中获益。

治疗药物：目前抗病毒药物主要分为神经氨酸酶抑制剂（奥司他韦、扎那米韦和帕拉米韦）、血凝素抑制剂（阿比多尔）、病毒RNA聚合酶抑制剂（玛巴洛沙韦和法维拉韦）等。

需要提前服用药物进行预防吗

预防流感最重要措施是接种疫苗。接种疫苗后的保护期内，无需给密切接触者使用药物预防。有重症流感高危因素且未能接种流感疫苗的人群，一旦在社区中发现流感活动，应尽快启动暴露前预防。若符合疫苗接种适应证，应尽快接种流感疫苗，暴露前用药至疫苗接种后2周。

对于无法接种疫苗或没有足够时间对疫苗产生应答（如接种疫苗后不足14日）的人群，可辅抗病毒药物预防。

如果已密切接触流感患者，可事后补救，而且应在暴露后48小时内尽快启动。暴露后预防首选药物是奥司他韦，连续使用至末次暴露后7天。未能于暴露后48小时内用药者，仍建议预防给药。

高雯雯提醒，药物预防可降低但不能消除感染流感风险，服药期间具有预防作用，停用抗病毒药物后，会重新恢复对流感的易感性。

如何预防流感

1. 接种疫苗。一般建议在流感流行季开始前接种，因为接种疫苗后人体有一个产生抗体的过程。在我国每年9—11月份也是流感疫苗接种的最佳时期，大部分人都适合接种，特别是老年人、儿童、有慢性疾病的人，要及时接种流感疫苗。

2. 做好防护措施。流感病毒主要通过感染者打喷嚏和咳嗽等产生的呼吸道飞沫传播，也可经口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触感染。可采取佩戴口罩、勤洗手、保持社交距离等措施，减少病毒传播机会。

3. 增强免疫力。均衡膳食，足量饮水，保证充足睡眠，保持良好生活习惯，坚持体育锻炼。

