

如何让自己预防流行性感冒 - 流行性感冒分析

我们在一生中都经历过至少一次**流行性感冒**，不管是生活方式不同还是年龄阶段不同。

但流行性感冒有哪些症状？

是由**流感病毒**引起的**急性呼吸道感染**（鼻、喉、肺），也是一种传染性强、传播速度快的疾病。秋冬季节是其高发期。其**主要通过空气中的飞沫、人与人之间的接触或与被污染物品的接触传播**。

流行性感冒典型的临床症状主要包括发烧、咳嗽、咽痛、鼻塞、肌肉和关节痛和头痛，但在某些情况下，由于同时出现细菌感染，通常是呼吸道，如支气管炎或肺炎，可能会引起并发症。

如何预防流行性感冒？

除了打喷嚏或咳嗽时捂住你的嘴这些**简单的动作**外，还要经常洗手，特别是擤鼻涕后，以此避免自己感染流行性感冒或传染给其他人。第一个预防措施是**要及时打 流感疫苗**。

流感疫苗

可在药店直接接种流感疫苗，如果想避免感染流行性感冒。该疫苗对所有人为**免费接种**，以此避免由简单感冒引发更严重的其他病症。例如，流感疫苗对超过 65 岁的成年人是非常有效的预防手段，其中也能更好地避免引发其他并发症，因此可以减少住院治疗的风险。该疫苗还能保护妊娠妇女在中晚期感染流感病毒。如此一来，不仅保护母亲自己，避免在怀孕期间使用药物，而且确保婴儿在生命前几个月的时候不接种疫苗。最后，有慢性疾病如糖尿病、免疫疾病、心血管或呼吸系统疾病的成人也应该接种该流感疫苗，即使儿童，在这种情况下，也应该接种该疫苗，以减少住院的风险。

接种疫苗是十分重要的，因为流感会一轮一轮的发动攻击，而疫苗提供的保护只能维持一个抵抗期（6-8 个月），而且病毒每年在传染的过程中都在不断的发生改变。

如何治疗流行性感冒呢？

流行性感冒有其自然的规律过程，在正常情况下，一个星期左右会自行消退。然而，医生可能会给患者开一些具体的药物来缓解不舒适的症状。例如，在发烧的情况下，对缓解骨骼、肌肉疼痛，可

以使用乙酰氨基酚（儿童和成人）和埃尔乙酰水杨酸（成人），对于头痛，通常可使用有效的 NSAIDS 药物，来缓解该症状。咽痛则可以用减充血剂就足以得到缓解，对于干咳、无痰或少痰、严重咳嗽的情况下，可以喝止咳糖浆来缓解该症状。

要知道，抗生素对流行性感冒不是很重要，因为这只是在身体里的细菌感染。如果有并发细菌感染的话，例如，在 4-5 天后喉咙痛、咳嗽或发烧并没有改善，只需要处方药物即可。最后，抗病毒药物可以直接抑制病毒复制，只有当医生确认为流感病毒，并且必须在流感症状出现的 48 小时内及时得到治疗。

对于流感季，有什么好的建议？

1. 避免去人多的地方或封闭性场所，因为在这些条件下，它有利于病毒的增殖，更容易与流感患者接触。
- 如果你已经感染流行性感冒，最好呆在家里，**联系你的医生**。
 - 多喝水，保证饮食的平衡。

目录

- 疾病控制和预防中心 <http://www.cdc.gov/flu/protect/habits.htm>
- <http://www.osservatorioinfluenza.it/>
- 卫生部, <http://www.salute.gov.it>

