

《中国家庭感冒防治关爱手册》发布

感冒可小可大

休息和关爱很有必要

一项全球调查显示,中国已经成为全球第一“感冒大国”。在过去的一年里,有超过 10 亿人次的国人得过感冒,感冒时间平均长达 18.5 天。

感冒是小病吗? 怎么科学对待感冒?

日前,国内首本由权威科普机构——中国医学科学院健康科普研究中心牵头,由钟南山院士、申昆玲教授等多位我国呼吸研究领域权威专家共同参与编写、VICKS 息可舒支持的专门针对家庭感冒防治的科普知识手册《中国家庭感冒防治关爱手册》发布,旨在促进更多中国家庭正确认识、对待感冒。

常见认识误区

问题 1 对流感认识不足

我们平常说的感冒是普通感冒和流行性感冒的总称。普通感冒是由多种病毒引起的呼吸道常见病,流感是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病。

流感和普通感冒不同,它出现时就病情较重、发展快,还有一些合并症。早期处理也与一般感冒不同,流感早期用药恢复很

快。“除非很轻的流感,一般流感进展迅速,而对付感冒的消炎止痛药用于流感是不够的。”中国工程院院士、广州呼吸疾病国家重点实验室主任钟南山称,若周边很多孩子都感冒了,而自己也有感冒、全身酸痛等明显表现,就可能是得了流感,要尽早用抗流感的药物。

问题 2 把感冒当小病

“在我国,每年都有大量由感冒所引发的危、急性病例。”钟南山院士介绍,“例如患有呼吸道慢性疾病的人群或小孩、老人等特殊人群,感冒后往往不立即就医治疗,而是当做‘小病’对待,不积极或者采取不科学的治疗方式,结果诱发更为严重的疾病,威胁生命健康。”

他指出,一般来说,儿童感冒如果治疗及时并护理得当,一般 3~5 天可痊愈。但如果孩子体质较差、病情较重或治疗不及时,就可能并发急性支气管炎、肺炎、病毒性心肌炎等疾病,影响他们的生长发育和身心健康,严重时可能危及生命。

问题 3 小儿感冒过度治疗

在婴幼儿感冒上,同样由于对感冒认知不足,引发诸多严重后果。孩子发烧 3 天都不退烧,家长就坐不住了,赶紧带去吊抗生素针,这是种恶性循环。钟南山表示,有临床观察发现,同样感冒的病人,用抗生素和不用抗生素而用一般的感冒、发烧药,患病时间并没有减少。“真正需要吊针的感冒是极少数,除非有脓痰、脓涕、严重咳嗽,有时候是

爸妈不急爷爷奶奶急,他们都需要知道感冒的相关知识,避免过度治疗。”

服药种类不当、不按剂量服用,甚至由于治疗不当,则会对儿童造成终身影响。“婴幼儿是不能服用阿司匹林等水杨酸类药物退烧的,极可能诱发瑞士综合征,引发肝、脑损伤并导致患儿死亡。”钟南山称。

问题 4 带病坚持工作

虽然大多数医生和药师建议感冒患者在家休息更有利于康复,同时也可避免将疾病传播给他人,但是依旧有 75% 的受访者曾在感冒或流感

期间坚持外出工作。“这样做一方面不利于健康的恢复,另一方面可能造成相互传染。”钟南山表示。

问题 5 忽视关爱的作用

钟南山指出,《中国家庭感冒防治关爱手册》关键在“家庭”和“关爱”四字,家里是最早发现感冒的地方,流感防治也要从家庭开始,要从关爱开始。

息可舒首席科学家 David Hull 介绍,感冒时,大脑的变化有抑郁症的症状类似,感冒带来的压力也会让人感到症状加重。因此感冒治疗时,除了药物治疗,心理安慰同样必不可少。

他还称,对病人的关怀可以从社交、心理、感

觉三个方面进行。家庭可以通过陪伴、转移注意力以及社交,帮助感冒患者免于孤独感带来的社交兴趣降低和悲观心态;当家人感冒时,可以借助舒适的休息环境、温暖的食物、轻揉的抚触等,或者帮助其回想过去对抗感冒的经历,都能有效缓解感冒患者的症状,减轻感冒对身体造成的不适感;从嗅觉、味觉、视觉、听觉和触觉刺激,减轻感冒症状。

(梁瑜)