

流感来袭，这些药你用对了嘛？

随着冬天临近，气温逐步降低，流感病毒又进入了活跃的季节。

世界卫生组织报告，每年约 5-10% 的成人和 20-30% 的儿童罹患流感，全球约有 10 亿人发病其中重症病例约 300-500 万死亡病例约 29-65 万人。面对来势汹汹的流感，你准备好了吗？

一、流感的症状：

流感不是普通感冒，其典型症状表现为发热，咳嗽（通常干咳），头痛、咽痛、肌肉和关节痛。多数人表现为轻症，通常在一周内自愈。但是，流感也可导致部分人尤其是高危人群发生重症，甚至死亡。

流感和普通感冒的主要区别

	流 感	普通感冒
致病原	流感病毒	鼻病毒、冠状病毒、细菌等
流感病原学检测	阳性	阴性
传染性	强	弱
发病的季节性	有明显季节性（我国北方为11月至次年3月多发）	季节性不明显
发热程度	多高热（39-40℃）可伴寒颤	不发热或轻、中度热，无寒颤
发热持续时间	3-5天	1-2天
全身症状	较重，表现为头疼、全身肌肉酸痛、乏力	轻或无
病程	5-10天	5-7天
并发症	可合并肺炎、中耳炎、心肌炎、脑膜炎或脑炎等	少见

二、流感抗病毒药物

绝大多数流感抗病毒药物是处方药，需经医生评估才能用；抗病毒药物更不能代替每年接种流感疫苗用于预防。

 <p>奥司他韦 (颗粒和胶囊)</p>	有什么用	早期使用能减轻症状，缩短病程； 也可用于暴露后预防，降低流感发病风险。
	一般人群	首选 首次出现症状 48 小时内使用，推荐每日 2 次，否则效果差。
	儿童 青少年	1 岁以内咨询医生
	孕妇 哺乳期	咨询医生
	特殊情况	接种减毒活流感疫苗 2 周内不应服用奥司他韦； 服用奥司他韦 48 小时内不应接种减毒活流感疫苗。

 <p>玛巴洛沙韦</p>	有什么用	抑制病毒复制，缩短病程
	一般人群	可以 首次出现症状 48 小时内单次服用本品
	儿童 青少年	12 岁以下儿童不能使用
	孕妇 哺乳期	避免使用或咨询医生
	特殊情况	服药时不要吃乳制品、钙强化饮料、含高价阳离子的泻药、抗酸药或口服补充剂。

 <p>金刚烷胺</p>	全人群	不推荐 对目前的流感病毒株耐药，金刚烷胺已不作为推荐治疗流感病毒感染
---	-----	--

三、流感对症治疗药物

有的人感染流感后，会出现中低度发热、咽干、咽痛、鼻塞、流涕等症状，如果影响到工作、生活，可以使用一些药物缓解症状。

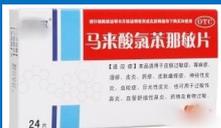
以下清单中大部分为 OTC（非处方药）药物，建议可以家中常备，可在症状比较轻的情况下酌情使用，还有一些处方药，需要咨询医生使用。

解热镇痛药物

 <p>布洛芬</p>	一般人群	可用
	儿童	6 月龄以上可用
	青少年	
	孕妇	禁用
	哺乳期	咨询医生

 <p>对乙酰氨基酚</p>	一般人群	可用
	儿童	3 月龄以上可用
	青少年	
	孕妇	可用
	哺乳期	咨询医生

缓解鼻涕鼻塞药物

 <p>氯苯那敏</p>	一般人群	可用
	儿童	<2 岁不推荐用
	青少年	2~6 岁咨询医生
	孕妇	咨询医生
	哺乳期	咨询医生
	特殊情况	可能会嗜睡、乏力，服药后谨慎从事开车等活动。

 <p>伪麻黄碱</p>	一般人群	可用
	儿童	<2 岁不推荐用
	青少年	2~6 岁咨询医生
	孕妇	咨询医生
	哺乳期	禁用
	特殊情况	不推荐糖尿病、高血压等患者使用

止咳祛痰药物

 <p>氨溴特罗</p>	一般人群	可用
	儿童	咨询医生
	青少年	
	孕妇	咨询医生
	哺乳期	禁用

 <p>乙酰半胱氨酸 0.6g</p> <p>用于治疗由急性细菌感染引起的慢性阻塞性肺病 (COPD)、慢性支气管炎、肺气肿、哮喘的哮喘和阻塞性肺病</p> <p>每盒4片</p> <p>乙酰半胱氨酸</p>	一般人群	可用
	儿童	可用
	青少年	
	孕妇	咨询医生
	哺乳期	咨询医生
	特殊情况	对本品过敏及哮喘者禁用

四、接种流感疫苗是预防的有效手段

流感高发季节应该如何做好预防？专家提醒，及时接种流感疫苗，是预防流感最有效的手段。

我们每年都是在秋季的时候进行流感疫苗的接种，应对秋冬季、冬春季流感的发生。老年人或者3岁以下的小孩建议接种疫苗，当然对于一些像医护人员等高风险人群，也建议在流感季来临之前进行疫苗接种。

专家提示，流感高发季节要多开窗通风，建议每天开窗通风不少于3次，每次通风不少于30分钟，保持室内空气清新。

要养成良好的习惯，注意个人卫生，勤洗手，尽量避免触摸眼睛、鼻或口；注意呼吸道卫生礼仪，咳嗽或打喷嚏时用纸巾、毛巾等遮住口鼻；注意保持健康生活习惯，均衡饮食、适量运动、充足休息。

此外，如果出现发热、咳嗽、咽痛等流感症状，不要带病上班或上学，鼓励轻症患者居家自我监测，病情出现进行性加重应戴好口罩前往医院就诊。