

# 流感治疗抓住“黄金48小时”！ 严重可致命，千万别拖

2月3日，知名演员大S家人通过媒体表示，新年全家在日本旅游期间，大S徐熙媛因流感并发肺炎去世。很多人产生疑问，流感为什么会致死呢？如何预防呢？



## 得了流感怎么办？

自我判断：

对于平素身体健康的人（15~65岁），在流感季节，自己的小区、学校、办公场所等有流感病例，突然出现发热、咳嗽、肌痛或无力症状时，临床可以疑诊流感。

此时不需要流感检测来确诊。自购抗原家庭检测也是一种选择，但受采样技术影响，阳性的准确率可能达不到预期的50%~70%，有需要明确诊断时，在1~2天内多次采样有助于提高阳性的准确率。

无并发症的流感，成人的发热和呼吸道症状通常持续约3天，随后大多会改善，完全康复可能需要10~14天（年纪大、免疫力低下恢复时间更长），部分患者的乏力症状会持续数周。

出现并发症的流感，或者有脱水（口渴、疲倦、尿少黄）、心肺功能受损、精神状态改变的情况，通常属于重症，应住院治疗。

疑诊或确诊流感时：

符合以下任一情况，需要积极抗病毒治疗：

并发症高危人群：高危人群流感，无论症状轻重、病程是否超过2天，都建议抗病毒治疗。

高危人群接触者：非高危人群流感，但会接触到高危人群（比如家里有小孩、老人等），无论症状轻重、病程是否超过2天，也建议抗病毒治疗。

流感持续或重症：流感样症状持续进展，超过3天，或者出现流感并发症、重症时。重症或病程超过2天建议遵循医嘱选用对应抗病毒药物及时治疗。

如果不属于以上三种情况：

病程在48小时内，可以根据自身生活、工作或学习等需要，跟医生沟通后决定是否给予抗病毒治疗，因为轻症流感可以自愈，药物可以缩短病程，但同时有增加耐药风险。

病程已经超过48小时，又不符合上面三点需要用药的情况，不建议抗病毒治疗。

## 目前流行的流感是什么？和普通感冒有什么区别？

河南省第三人民医院呼吸内科主任郭伟介绍：

目前来说在人群中流行的甲型流感主要是H1N1、H3N2两种病毒引起的，还有一部分是乙型流感。甲型流感的潜伏期大概是1~7天，大部分是2~4天。对比普通感冒，很多人因为前期没什么症状，可能没什么表现，就突然极其高热，大概体温都能到39、40度，全身症状为最明显。而普通感冒鼻子、咽腔会比较重，全身发热也不是很高，与甲型流感是有一些区别的。

河南省第三人民医院呼吸内科主任郭伟建议，如果得了流感一定要及时就医，并且要进行自我隔离。“如果有高危因素的患者，尽早地去用抗病毒药物，现在我们的药物供应很充分，抗病毒类药物相对来说毒副作用很小，并且用了抗病毒治疗之后，能减轻甲流的症状，缩短病程，还能减少并发症，降低病死率。所以，一旦感染甲流，推荐大家尽早去应用抗病毒治疗，并且在发病48小时以内用效果会更好。”

综合央广网、大象新闻

## 哪种类型的感冒更容易引发肺炎？

中国中医科学院西苑医院呼吸科副主任医师何沂在接受采访时表示，冬季本就是呼吸道感染性疾病的好发季节，由于天气寒冷，人们容易受寒致病。

今年冬天属于暖冬，而这也让病毒更易存活，所以，近期甲流、乙流、支原体、呼吸道合胞病

毒等多种病原体感染较为常见。何沂告诉记者，细菌、病毒、非典型菌都有可能从上呼吸道感染发展成为肺炎。

从中医角度出发，主要从“正邪”两方面来看：“邪气”盛，病原体的致病力、毒性越强，病情就会越急骤迅猛；而“正气”

虚，免疫功能越弱，“邪气”就会乘虚而入，迅速发展为肺炎，甚至损害多脏器的功能。所以，提高自身免疫力，不熬夜、健康饮食、适当运动、调畅心情尤为重要。尤其是在春节期间，聚会不要太频繁，应减少传染途径，防患于未然。

## 哪些行为会增加致死风险？

宁波市医疗中心李惠利医院呼吸与危重症医学科病区副主任葛挺在接受采访时，结合近期接诊的病例为大家做了解答。

近日，葛挺收治了不少流感患者，30岁的李女士就是其中一位。10天前李女士就感觉自己得了感冒，有流鼻涕、鼻塞症状。为了不耽误和家人一起去北方游玩，她吃了些感冒药就出发了。

5天后，李女士和家人结束了旅程，返回宁波，而她原来的感冒症状非但没有因吃药而减轻，反而更加严重了，咳嗽一直不停，还咳出了黄色脓痰，并出现体温达

到38℃的发烧症状。

经过检查，葛挺诊断是甲流合并细菌感染，引发了肺炎，产生这个病情的主要原因，是流感病毒影响了人体的免疫功能，细菌侵袭了肺部。此外，这还和李女士感染病毒后没有注意休息、免疫力进一步下降等因素密不可分。最终，李女士听取医生建议，经过5天的抗感染治疗，康复出院。

“病毒感染不仅可以从上呼吸道侵入肺部导致肺炎，还会攻击人体其他器官，如肝、脑、心脏等。”葛挺表示，查出感染流感病毒要及时接受治疗，按照医嘱服

用抗病毒药物，不要随意增减或者停药，更不要硬撑延误治疗。“每个人的抵抗力不一样，病毒感染期间应量力而行，注意休息，避免劳累。”葛挺说。

流感具有发病率高、传染性强、传播速度快、全人群普遍易感等特点，而且是一种免疫自限性疾病。葛挺表示，流感导致死亡或严重并发症者仍属于少数，大家不必过于担忧，但也不能不当回事。流感一般一周内可自愈，当病程超过一周，或者出现胸痛、心悸、呼吸困难、腹泻、脓痰、发高烧等症状时，要及时就医。

## 肺炎是流感最常见的并发症 抓住“黄金48小时”千万别拖

流感发病48小时被称为自救的“黄金48小时”，高危人群如果没有在48小时内使用有效的抗病毒药物，疾病可能发展成肺炎等。在流感高发季，家中可配备流感自测试剂以及少量药物，药物可选择奥司他韦、玛巴洛沙韦。

临床上把小于5岁、大于等于65岁、孕妇、产后2周内和有慢性基础疾病的人群列为并发症高危人群。健康的中青年人群流感出现并发症风险低，但也不能因此忽视风险。

肺炎是流感最常见的并

发症，典型表现是咳嗽伴呼吸困难、呼吸急促（>24次/分）、缺氧和发热（>3天）。肺炎类型包括：

原发流感病毒性肺炎：流感发作3~5日后仍持续存在高热，以及有上述肺炎表现。通常很严重，发展可能很快，不积极干预会有生命危险，特别是有肺部或心血管疾病的人群。

继发细菌性肺炎：流感症状有所好转（包括热退）后，再次出现发热和咳脓痰。通常出现在流感数天后（7~14天），最常见，在重症流感中约占1/3，继发金黄色葡萄球菌肺炎往往危重。

细菌和病毒混合感染性肺炎：参考上两者，可表现为症状逐步加重，也可表现为短暂好转后加重。

