**敲黑板，划重点——流感和普通感冒的区别！**

**流感是什么？**

  流感，全称“流行性感冒” 是由流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病。流感病毒分为甲、乙、丙、丁四型，其中甲型和乙型是 “主角”，以引起爆发并危及生命；丙型只是“客串演出”，一般不重；丁型流感病毒主要对牛产生影响，是否会导致人发病尚未清楚。

  儿童是流感发病重要人群，在流感流行季节，有超过 40% 的学龄前儿童及 30% 的学龄儿童罹患流感。

**如何快速判断：是流感，还是普通感冒？**

**如**果在流感流行季节出现下列典型症状，需要考虑患有流感的可能性：

· 突然发热（往往温度较高，可能达到39~40℃）

· 乏力疲惫、全身肌肉酸痛等症状

   流感比普通感冒更难受，并且也更严重。有的患者可并发肺炎、心肌炎、心包膜炎、神经系统损害等并发症。老年人、慢性病患者、婴幼儿是此类重症病例的危险人群。也就是说普通感冒一般不会危及生命，但流行性感冒可以，所以不要大意以为”感冒”死不了人！

**万一中招了怎么办？**

  病毒无药医，全靠抵抗力！绝大多数的病毒，都没有药物可以对抗。

  一般治疗原则：好好休息，且应尽早隔离治疗，以免传播扩散。

**发病48小时内进行抗病毒治疗**

  新方案明确抗流感病毒治疗时机，发病48小时内进行抗病毒治疗可减少流感并发症等，超过48小时的重症患者依然能从抗病毒治疗中获益。

**流感治疗抗病毒药物推荐**

  对甲型、乙型流感病毒治疗有效的西药，推荐神经氨酸酶抑制剂，包括奥司他韦、扎那米韦（7岁以上青少年才能用）、帕拉米韦等。

**注意**

1. 普通感冒具有一定的自限性，症状较轻无需药物治疗，症状明显影响日常生活以对症处理为主，并注意休息、适当补充水、避免继发细菌感染等；
2. 流感疫苗接种是预防流感的最有效方式，应及时进行疫苗接种预防季节性流感。推荐 60 岁及以上老年人、6 月龄至 5 岁儿童、孕妇、6 月龄以下儿童家庭成员和看护人员、慢性病患者和医务人员等人群，每年接种流感疫苗。

接种疫苗后 2～4 周后即开始起保护作用， 6～8 个月后保护力度逐渐下降，所以疫苗需每年接种才能获得有效保护。

1. 保持良好的个人卫生习惯是预防流感等呼吸道传染病的重要手段，主要措施包括：增强体质和免疫力；勤洗手；保持环境清洁和通风；尽量减少到人群密集场所活动，避免接触呼吸道感染患者；保持良好的呼吸道卫生习惯。