

抗生素≠消炎药

## 呼吸道疾病高发季节要合理用药

冬季是呼吸道疾病高发季节,从目前门诊急诊呼吸道疾病就诊情况来看,病原以流感病毒为主,主要流感病毒类型为甲型H1N1型。大家得了流感如何治疗?老年人、婴幼儿等重点人群应如何防护?

## 抗病毒药物应在48小时内服用

北京佑安医院感染综合科主任李侗曾介绍,流感的主要症状包含了呼吸道症状和全身症状,包括发热、咳嗽、咽痛以及头痛、肌肉酸痛、乏力等。对于大部分免疫功能正常的人群来说,流感可以自愈,病程在5-7天。

如何用药治疗?李侗曾表示,对抗流感的常用抗病毒药物是奥司他

韦,患者应在首次出现症状的48小时内服用,越早服用效果越好。老年人等高风险人群发生流感暴露后,也可以通过服用奥司他韦积极进行预防,一天服用一次,连续服用7天。大家一旦出现了流感样症状,则可以采用治疗剂量,一天服用两次。流感潜伏期最长不超过7天,如果7天内没有症状,可以排除感染。

除了抗病毒治疗之外,家中也可常备一些对症药物,如解热镇痛药。“得了流感会出现发烧、头痛、肌肉酸痛等症状,影响休息和身体恢复,大家可以根据体重和症状服用解热镇痛药。需要注意的是,一些复方感冒药中含有解热镇痛成分,大家在服用之前一定要仔细阅读说明书,避免重复服用。”李侗曾提醒。

## 切勿将抗生素视为消炎药滥用

很多人出现发烧、咽痛等症状后,首先想到的就是吃点“消炎药”。“抗生素就是消炎药”是一个常见的认知误区。大家错误地将抗生素视为消炎药,导致了抗生素的滥用。

那么消炎药和抗生素这两种药到底有啥区别?消炎药是指能够直接对抗炎症,减轻红、肿、热、痛等症

状的药物。其作用机理是通过抑制炎症因子的产生或释放,使炎症得以减轻或消退,同时使炎症引起的疼痛得以缓解。抗生素是指来自自然界、天然的、在微生物(包括细菌、真菌、放线菌属)生长过程当中分泌的,通过干扰细菌的代谢过程而呈现抑制细菌或杀灭细菌作用的物质,如红霉

素、青霉素、链霉素、头孢菌素等。还有不少人觉得只要感冒了,吃点抗生素总是没错的。这是导致抗生素滥用的另一个重要原因。但抗生素仅对细菌感染有效,对病毒性感染如普通感冒和流感无效。因此,对于病毒性疾病使用抗生素是不必要的,也是不恰当的。

## 高风险人群应积极接种流感疫苗

对于高风险人群,如老年人、婴幼儿、孕妇、有基础疾病、免疫力低下、肥胖等人群,这些群体在得了流感后更容易发生重症和危重症。“流感高发季节可能给医疗机构带来一定的压力。我们呼吁大家积极接种流感疫苗,尤其是脆弱人群每年都要接种,以降低感染和重症风险,也降低住院需求。”李侗曾说。

针对老年人,李侗曾特别提醒,老年人是重症高风险人群,得了流感后病程更长、症状更明显、肺炎发生率更高,住院比例也更高。有基础病的老年人,在得了流感之后基础病会发生波动,尤其是心脑血管疾病患者,

会引起出现血压不稳等症状。研究证实,老年人积极接种疫苗或尽早进行抗病毒治疗,可降低心脑血管并发症风险。李侗曾建议,如无特殊情况,在每年流感季节来临前,老年人要积极接种流感疫苗。大家一旦怀疑自己得了流感或确诊流感,要尽早开展抗病毒治疗。

李侗曾表示,医生对于高风险人群的流感治疗会更积极。“老人有流感症状,到院后在等待核酸结果的同时,医生也会建议老人先用上抗病毒药物。因为抗病毒药物可抑制病毒复制,需要尽早使用。一旦病毒大量复制,患者再用药效果会差很多,最好48小时内用上抗病毒药物。希望老年人能理解医生这一建议。”

## 照护时注意观察患者病情变化

在照护方面,一旦家庭成员有人得了流感,除了尽早进行抗病毒治疗外,也要采取适当的措施。李侗曾提醒,流感是一种传染性疾病,建议患者居家,不要带病上班、上学。患者最好选择有窗户的独立房间居住,尽量减少和家人接触。如果要安排家庭成员照顾患者,一定要选择身体情况比较好的,最好是接种过疫苗的人。大

家在照护过程中要尽可能戴口罩、与患者保持安全距离。家中注意开窗通风,以减少家庭内传播风险。

李侗曾强调,家人要注意观察患者的病情变化,尤其是孩子、老年人、孕妇等重点群体。患者一旦出现高烧不退、剧烈咳嗽、憋气、精神萎靡等症状,以及发病5天后都没有好转,都需要及时就医。

据《北京青年报》

## 新闻速读

## ● 本地新闻

1. 近日,福山区非遗项目——南塗山六合棍入选省级非物质文化遗产代表性项目名录。

2. 近日,全球首部大熊猫主题VR沉浸式“电影”《熊猫的世界》登陆烟台。该作品以大熊猫这一中国独有的珍稀物种为主角,紧紧围绕人、自然与大熊猫的关系,以时间为线索,1:1高精度复刻熊猫在不同历史时期生存的场景,带观众沉浸式了解中国国宝的前世今生。

3. 近日,烟台黄渤海新区图书馆的闭馆时间由原来的每周三下午变更为每周一全天。

4. 近日,莱山区解甲庄急救站、莱阳市沐浴店急救站先后通过验收,并入市120急救网络开通运行。

5. 近日,位于烟台市莱山区东方海天大酒店的烟台机场城市候机楼正式运营。这是莱山区首个提供乘机全流程服务的城市候机楼,也是继黄渤海新区凯悦嘉轩酒店机场城市候机楼启用后,烟台机场运营的第二个提供乘机全流程服务的城市候机楼,将进一步提升旅客出行的效率和便利性。

## ● 国内新闻

1. 近日,国家卫生健康委发出通知,为健全全社会心理服务体系,向人民群众提供更加优质便捷的心理服务,国家卫生健康委协调工业和信息化部设置“12356”作为全国统一心理援助热线电话号码。

2. 近日,中央广播电视总台《2025年春节联欢晚会》发布重庆、湖北武汉、西藏拉萨、江苏无锡四地分会场。

3. 近日,经国际天文学联合会批准,由中国科学院紫金山天文台发现、国际编号为361712号的小行星被命名为“刘徽星”。

4. 经多年系统性考古发掘,近日,考古专家认为,青岛琅琊台遗址主峰的“大台”主体是秦汉时期高台建筑基址,为秦始皇所筑之琅琊台,证实了《史记》等文献的记载。

5. 2024年霹雳舞世锦赛日前在成都落幕,中国队获得1银1铜,创造了参加世锦赛的历史最佳战绩。其中,巴黎奥运会铜牌得主、中国选手刘清漪在女子组比赛中摘得银牌,获得2025年世界运动会的参赛资格;男子组王瑞苗勇夺铜牌,刷新中国队男选手在世锦赛上的历史最好成绩。

