



感冒了到底要不要吃药？ 原来，这才是最佳良方

“阿嚏！”感冒来了如山倒，相信大家都经历过吧。

有一个很让人困扰的问题，就是感冒了要不要吃药。

有人一感冒甚至还没感冒就恨不得立马吞两片药，美其名曰“预防”；有人认为感冒吃药对病情毫无帮助，即使不吃药，感冒一个星期也会好，生扛过这场与感冒的对弈。

眼看天气变冷，又到了感冒高发的时节。讲真的，不到万不得已，感冒药真的没必要吃，具体怎么回事，我们一起来看。

感冒是怎么来的？

感冒的病因真的千奇百怪：受凉会感冒，过度疲劳会感冒，就连缺乏运动都会感冒。但其实，全都是病毒感染引起的。

普通感冒的病原体有200多种，如鼻病毒、腺病毒和呼吸道合胞病毒……根本没有“细菌性感冒”这回事。

如果你感觉嗓子干、喉咙痛、吞咽时不舒服，并伴有流鼻涕、打喷嚏、鼻塞等症状，那么你就有可能患上了普通感冒。

感冒的这些常见症状其实是机体的一种自我保护，流鼻涕、打喷嚏可以赶走病毒，鼻塞可以阻止病毒侵入。

感冒是“不治之症”？

是的。

美国威斯康星大学医学与公共卫生学院发布的《感冒白皮书》指出：感冒，其实没得治。

我们平时自行服用的感冒药主要功效是缓解症状，也就是让你感觉好受点，但并不能缩短病程。

有些人会服用抗生素，但抗生素是针对细菌的，根本不能消灭感冒病毒，胡乱吃药不但对病情无益，还会增加抗生素耐药性，若日后真的被细菌侵袭，说不定就无药可用了……

是的。

普通感冒具有自限性，病程7~14天之后自然会好。很多人吃了三天药，感冒真的好了，其实那只是因为你正处于自然愈合病程当中。

因此，患普通感冒后，不用专门治疗，只要注意保暖、休息，基本上都可以自愈。如果滥用药物，反而会伤害身体。当然，如果实在难以忍受鼻塞、咳嗽症状，可以用对症药物缓解。

不过，提醒大家的是，被病毒感染说明此刻免疫力被突破了防线，幼儿、老人这些免疫力较弱的群体，可能会继发细菌感

染，假如感染肺炎链球菌，就有可能患上肺炎，在这种情况下，及时就医接受治疗还是非常必要的。

因此建议，如果7~14天感冒症状仍无明显缓解，说明不再是普通感冒了，要尽快就医！

而对于季节性流感，预防的最有效方法是接种疫苗，在疾病早期(48小时内)给药治疗。

对我们而言，最好的方法就是不得感冒，我们可以做到以下几点：

1.勤洗手，讲卫生

普通感冒大部分是通过接触传播的，患者的鼻涕、痰液等分泌物里的病毒，接触到电话、桌面、门把手等地方之后，能保持数小时的活力，健康的人一旦接触又没洗手，就可能通过吃饭、揉眼、挖鼻屎等动作把病毒送进自己体内。

所以切断这个传播途径的方法就是勤洗手，感冒患者自己也应佩戴口罩，以防病毒传播。

2.戒烟戒酒

吸烟可以直接伤害呼吸系统，酒精则会降低免疫系统的功能。它们都会增加感染病毒的概率和患病的严重程度，所以要远离烟酒。

3.提高机体免疫力

这是最好的预防，因为强大的免疫力是机体抵抗各种疾病

感冒不吃药就能好？

的基础。合理的饮食、充足的睡眠、放松的精神、适度的锻炼都可以增强人体免疫力，以预防所有外来病原体对身体的入侵。

所以，感冒别乱吃药，保持良好的作息和卫生习惯才是关键啊！

所以，感冒别乱吃药，保持良好的作息和卫生习惯才是关键啊！

预防感冒才是最佳良方

所以，感冒别乱吃药，保持良好的作息和卫生习惯才是关键啊！

不小心咬到舌尖或者舌头侧面的肌肉时，痛感尤为明显，有时甚至会让人产生痛到落泪的感觉。

国外杂志刊登了一位牙科医生的解释：在人体最强健的几处肌肉中，口腔内的嚼肌、颞肌和翼内肌名列前茅。这些肌肉可带动牙齿咬合，分别对门牙和后面的磨牙产生22公斤和90公斤以上的力量。

当这些力量因为嘴巴一时“开小差”，没有顺利作用在要咀嚼的食物上时，你的舌头或舌侧肌肉就可能要承受这种不可描述的痛。

人为什么会咬到舌头？

除了吃饭时偶尔注意力不集中，“咬舌头”这个看似无意识的动作，可能还隐藏了一些健康问题。

1.咀嚼习惯不好

如果牙齿和口腔都正常，却常咬到舌头，最好慢慢纠正咀嚼习惯，让舌头去适应口腔节奏。比如减慢咀嚼频率，吃饭时专心一点。

2.有口腔问题

如果口腔有牙龈炎、龋齿等，就会有偏侧咀嚼的习惯；口腔溃瘍时，也会有意识避开疼痛区域。

如果装了义齿，常出现咬舌头的情况，可能是咬合有问题，应请牙科医生检查。

3.中风前兆

如果老年人吃饭经常咬到舌头或者腮帮子，要格外小心中风。因为中风，也就是脑梗塞或脑出血，会损伤支配舌头或咀嚼肌运动的神经，使口腔和舌头不能灵活运动，就容易咬舌头。

如果发现老人最近常咬舌头，还伴有头痛、行走不稳、言语不清等，就要提高警惕，赶紧就医了。

4.神经有问题

如果经常无意识地咬舌头，而且几乎每次都咬同一个部分，可能是神经出了问题。比如睡觉时不自主地咬，早上起来发现舌头疼或某个位置有咬痕。

最好找神经内科医生做检查，确认是否患有神经系统疾病。

咬到舌头了？这样“自救”

偶尔咬一次舌头不要紧，但如果反复咬到同一个地方，产生的口腔溃瘍难以痊愈。

为了避免疼痛难忍的口腔溃瘍，需要做到以下几点：

注意消毒和清洁，如有血泡最好别着急咬破，它自己会吸收消失。

在伤口上涂碘甘油，或用西瓜霜喷剂喷4~5天即可愈合。

吃饭时要注意避免刺激性食物，以免刺激伤口。

吃完之后一定要立刻漱口。

老咬舌头是想吃肉了？
不，这可能是疾病前兆！

防流感“秘籍”请收下！

冬春季是流感的高发季节，那么，今年的疫情形势如何？如果流感来了，我们怎样防控？小编为大家解答。

今年我国流感疫情的形势如何呢？

近期，我国大陆南北方省份流感活动水平仍然较低，但总体呈持续上升趋势。病原学分析未发现病毒抗原性、基因特征和耐药性发生明显变异。目前来看，今年的季节性流感疫情属于正常范围的季节性波动。？

流感和感冒有什么区别？

流感

是流感病毒引起的急性呼吸道传染病，起病急，虽然大多为自限性，但部分会出现肺炎等并发症，可发展至重症流感，少数重症病例病情进展快，可因急性呼吸窘迫综合征(ARDS)或多脏器衰竭而死亡。

普通的感冒

是由其他病毒或者细菌引起的呼吸道传染病，大多由病毒感染引起，少部分为细菌感染所致，一年四季都可发病。大多是散发，但不会出现大流行。普通感冒没有特效治疗药物，注意休息、饮水，保持室内空气流通，还要积极锻炼身体，增强体质，提高机体防御疾病

的能力。

一般情况下，流感的全身症状比普通感冒重，流感是由流感病毒引起的，但是要确诊是流感还是普通感冒需要依靠实验室检测。如果病原学检测是流感病毒阳性的话，可以确诊为流感。

哪些人容易得流感？

不同的人感染流感病毒之后发生严重并发症的风险不一样，像儿童、老年人、孕妇、患有哮喘、糖尿病、心脏病等慢性基础性疾病的人，感染流感病毒之后罹患严重并发症的风险更高，这是我们所说的流感高危人群。

流感的传播途径有哪些？

流感是一个呼吸道传染病，主要传播途径包括：

1.近距离的飞沫传播，这是最常见的传播途径，一般流感患者或者流感病毒携带者通过说话、咳嗽、打喷嚏的时候喷出的飞沫，携带有大量流感病毒。如果一个健康的人与他们面对面或者离得比较近，比如在1米之内甚至2米之内，就很容易感染流感病毒。

2.间接的接触传播，这也是一种比较常见的传播途径。如果接触了被流感病毒污染的物体表面，比如桌面、门把手，再用手去接

触自己的眼睛、鼻黏膜，也会造成感染，这是所谓的间接接触传播。

应该如何预防流感呢？

保持良好的个人卫生习惯是预防流感以及其他呼吸道传染病的重要手段，包括：

勤洗手：

在流感流行季节，尽量避免去人群聚集的场所；

出现流感症状之后，如果咳嗽、打喷嚏的时候，用纸巾、毛巾等遮住口鼻，然后洗手，尽量避免触摸眼睛、鼻或口；

家庭成员如果出现流感患者时，要尽量避免相互接触，尤其是家中有老人或慢性病患者这种高危人群的时候，更应该注意防护；

当家长带有流感症状的患儿去医院就诊时，要做好患儿自身的防护，比如戴口罩，避免把病毒传染给其他人，也避免交叉感染；

学校、托幼机构等集体单位中出现流感样病例时，患者应居家休息，不带病上班、上课，减少病毒的传播。

流感是一种疫苗可预防疾病，每年接种流感疫苗是个人预防流感一个有效的手段，它可以显著降低接种者患流感以及发生严重并发症的风险。

