

感冒

感冒是一种由病毒引起的轻微疾病。

它的传染途径是经由患者咳嗽或打喷嚏产生的飞沫在空气中传播，亦或是通过手与鼻子接触而传播。

它会引起哪些不适？

感冒会引起鼻塞、流鼻涕、打喷嚏、喉咙痛、咳嗽、流泪和全身不适。儿童患者常伴有发烧，但在成人患者中却很少见。感冒的首发症状通常见于鼻部和咽喉。幼儿每年大约会得六次感冒，成人则为一到三次。

我们应该如何预防？

有效的防护措施包括：保证充足睡眠、控制情绪压力、保持均衡饮食并戒烟。患者需经常使用肥皂和水洗手，其身边人员也同样需要保持勤洗手的好习惯。目前尚无针对感冒的疫苗。

如何治疗感冒？

- 合理休息与调养（保证充足睡眠，注意保暖）。
- 若无过敏，扑热息痛对头痛和发烧有效。
- 抗生素不能治愈感冒。
- 若吸烟，建议暂停数日。您还可借此机会彻底戒烟。
- 咳嗽是排出痰液的有效方式，但若是干

咳，反而会刺激喉咙导致咳得更厉害。

建议多喝水、保持环境湿润、含服润喉糖（婴幼儿不宜）。

- 为了在夜间更好地呼吸并避免干燥和咳嗽，请在床头柜上放置一块生洋葱。

何时需要咨询医生？

如果您本身患有支气管疾病，发烧持续超过4天，症状在10天内没有改善，或者出现本页未提及的任何症状，应及时就医。您可以拨打061卫生服务热线咨询（Sanidad Responde）或前往您的初级保健中心。对于哮喘患者：感冒期间需按时使用吸入器，且应避免服用阿司匹林及任何含桉树成分的药品。

