

## 普通感冒

感冒是由病毒引起的轻微疾病。病患的分泌物通过手和鼻子的接触、或在咳嗽或打喷嚏时通过空气传播给其他人，继而造成传染。感冒会引发鼻塞、流鼻涕、打喷嚏、喉咙痛、咳嗽、流泪和整体不适。年龄较小的孩子常出现发热，但在成人中很少见。感冒无需治疗，几天内即可痊愈。

最初的症状通常为鼻子和喉咙不适。有时会下行到支气管。

幼儿每年约患 6 次感冒，成人为 1 至 3 次。

### 我们如何预防感冒？

良好的预防措施：睡眠良好充足，压力控制良好，饮食均衡，不吸烟。

感冒患者应经常用肥皂和清水洗手，并应使用一次性纸巾。患者身边的人也应该定期好好洗手。

没有针对感冒的疫苗。

### 感冒应如何治疗？

- **休息**并照顾好自己：增加睡眠时间，避免着凉。
- 如果您不过敏，服用**扑热息痛**会有助于缓解头痛和发热。
- 抗生素不能治疗感冒。
- 如果您吸烟，请若干天内**不要吸烟**，并借此机会彻底戒烟。
- 经常喝**水和花草茶**。
- 要**清洁鼻腔**和喉咙的分泌物，最好用少量盐水清洗。

- **咳嗽**是排出粘液的良好机制，但干咳会更刺激喉咙并促使咳嗽增多。如果您出现干咳且夜间很不舒服，请多摄入水分、加湿环境、含喉糖或食用蜂蜜（不适用于糖尿病患者和幼儿）。
- 为了促进夜间更好地呼吸，避免干燥和咳嗽，可以把一块生洋葱放在床头柜上。

### 我应该在什么时候就医？

如果您患有支气管疾病、持续发热超过 4 天、症状在 10 天内没有缓解或者您出现了该患者须知中未提及的任何症状，请就医。

您可以拨打电话 061（医疗问答/Sanitat Respon），或前往您的初级保健中心咨询。

**对于哮喘患者：**如果您感冒了，请使用吸入器，请勿服用阿司匹林或任何含有桉树成分的药剂。

