



京华药事

# 厘清普通感冒与流行性感冒，用药不混淆

文 / 北京市房山区第一医院 王钊

**关键词：**普通感冒；流行性感冒；对症用药；抗病毒药物



**王钊** 主管药师，内分泌临床药师。

以第一作者在核心期刊发表论文1篇。从事临床药学工作10余年，致力于优化临床合理用药方案，排查药物间相互作用，守护患者用药安全。

生活中，大众常把普通感冒与流行性感冒（简称“流感”）混为一谈，随意选用复方感冒药，此举不仅容易延误病情、造成药物浪费，还可能因重复用药引发不良反应，甚至错过抗流感病毒治疗的最佳时机。本文将从致病原因、典型症状、规范用药三个方面系统介绍普通感冒与流感，帮助公众正确识别二者，避免盲目自行用药，保障用药安全。

## 一、病根不同要分清

普通感冒与流感虽同属呼吸道感染，但在病因、传染性、症状等方面存在显著差异，正确区分是合理用药的前提。

### 1. 病因与传染性不同

普通感冒是日常最常见的上呼吸道感染，病原体种类繁多，其中鼻病毒占比最高，其余还包括呼吸道合胞

病毒、人偏肺病毒等。这类病毒主要侵袭鼻、咽、喉等上呼吸道，致病力偏弱，传染性相对有限。

流感由甲型流感病毒（如H1N1、H3N2亚型等）或乙型流感病毒引发，属于高传染性急性呼吸道疾病。流感病毒变异速度快，全年均可散发，夏季在空调房等密闭环境中极易加速传播。病毒主要通过咳嗽、打喷嚏、说话时产生的气溶胶扩散，潜伏期末至发病急性期均具备传染性，且可向下侵袭肺部，诱发原发性病毒性肺炎。

### 2. 症状表现不同

普通感冒起病平缓、症状轻微，以局部呼吸道不适为主，全身反应不明显，典型表现为咽痛、打喷嚏、流涕、鼻塞、轻微头痛、畏寒，多为低热或不发热。该病具有自限性，病情一般在2~3天达到高峰，5天后逐步缓解，病程通常不超过10天。

流感则以“急、重、猛”为特点，发病即会出现39~40℃高热，伴随剧烈头痛、浑身肌肉关节酸痛，同时可合并咽痛、干咳、流涕、鼻塞等呼吸道症状，患者普遍畏寒、浑身乏力、食欲下降。部分感染者症状轻微，甚至无明显不适。流感潜伏期多为2~4天，最长可达7天。

## 二、用药策略有偏重

普通感冒和流感的病因机制不同，用药原则也存在本质区别。普通感冒以对症缓解不适为主，免疫功能正常者不需要常规使用抗病毒药物；流感则强调早期

抗病毒治疗,同时辅以对症支持。

### 1.普通感冒:对症治疗为主,避免盲目叠加用药

普通感冒属于自限性疾病,治疗目标为缓解不适,多数患者发病后5~7天可自行痊愈,不需要常规使用抗病毒药物。

针对发热、头痛、咽痛、全身酸痛等症状,成人首选对乙酰氨基酚、布洛芬,二者解热镇痛效果确切,不良反应较轻。儿童用药需在医生指导下进行。3个月以上婴儿可用对乙酰氨基酚,6个月以上儿童可选用布洛芬,给药剂量必须依照年龄、体重计算,严禁超量。儿童禁用阿司匹林,避免诱发瑞氏综合征,造成肝脑损伤;尼美舒利、安乃近不良反应风险较高,不推荐作为儿童常规退热药。

鼻塞症状严重的成人可选用含伪麻黄碱成分的药物;低龄儿童优先使用生理性海水鼻腔喷雾,温和无刺激。频繁打喷嚏、流鼻涕者,可联用氯苯那敏、苯海拉明等抗组胺药,但此类药物易引发嗜睡,驾驶员及从事高空作业、精密仪器操作的人群慎用;儿童可选用西替利嗪等第二代抗组胺药,不良反应更轻微。

咳嗽影响休息时,成人可短期使用右美沙芬,儿童需遵医嘱服用。痰多不易咳出者,可选用氨溴索、乙酰半胱氨酸以稀释痰液。需要注意的是,痰多的患者不宜服用强力镇咳药,否则会抑制排痰,导致痰液淤积,反而加重呼吸道不适。

#### 药师提醒

感冒为病毒感染所致,未明确合并细菌感染时,切勿随意服用头孢、阿莫西林等抗菌药物。复方感冒药多存在重复成分,不可同时服用两种及以上同类制剂,防止药物过量损伤肝肾。

### 2.流感:抗病毒药物是基石,对症治疗仅作辅助

流感存在针对性抗病毒药物,其可直接抑制病毒复制,发病48小时内服药疗效最佳;对于重症高危人群或已经出现肺炎等严重并发症的患者,若流感病毒检测呈阳性,即便病程超过48小时,仍需开展抗病毒治疗。目前国内主流抗流感病毒药物可分为三类:

● 神经氨酸酶抑制剂:代表药物为奥司他韦、帕拉米韦、扎那米韦。其中,奥司他韦口服吸收好、适用人群广,2周龄以上婴幼儿及成人均可使用,临床应用最

广泛。

● RNA聚合酶抑制剂:代表药物为玛巴洛沙韦。该药仅需单次口服,服药依从性高,适用于5岁以上儿童及成人,可以快速降低体内病毒载量,同时降低家庭内交叉感染风险。此外,该药对乙型流感的疗效优于奥司他韦。

● 血凝素抑制剂:代表药物为阿比多尔。该药对甲、乙型流感存在一定的抑制效果,但不推荐其作为流感首选治疗药物。

#### 药师提醒

流感患者居家隔离期间,应保持房间通风,规范佩戴口罩,保证充足休息。同时,适量饮用温水,饮食宜清淡、易消化,并注意补充优质营养。若出现胸闷、缺氧症状,应及时就医评估,必要时采取氧疗。

### 三、结语

普通感冒与流感症状看似相近,但发病机制与治疗方案却并不相同,切勿随意用药。日常出现呼吸道不适时,应重点观察起病速度与全身反应。若骤然出现高热或浑身酸痛明显,需高度怀疑流感,建议尽快前往医疗机构进行流感抗原或核酸检测,确诊后在医生指导下及时使用抗病毒药物。

用药无小事,精准是关键。只有分清普通感冒与流感,做到精准施治,才能平稳度过夏季呼吸道疾病高发期。

本文编辑:李修坤

