

# 呼吸道疾病感染 科学治疗问答

## 呼吸道感染性疾病如何居家监测

出现发热、鼻塞、流涕、咽痛、咳嗽、咳痰、肌肉关节疼痛等症状，提示可能发生呼吸道感染，建议居家做好以下几个方面的监测。

**症状监测：**症状监测包括测量体温、脉搏、呼吸频率等。如出现发热超过38.5℃且持续时间超过3天，呼吸频率超过每分钟24次，胸闷、憋气不能缓解，咳嗽伴胸痛、咳痰和血痰等情况，应及时就医。

**指氧饱和度监测：**如家中有指氧仪，可自行监测指氧饱和度。指氧饱和度持续低于93%时，建议及时就医。

**病原检测：**可使用新冠病毒、流感病毒、支原体检测试剂自行进行抗原检测，检测结果须结合临床指征，具体可咨询医生。

**原有基础疾病监测：**部分呼吸道感染可导致原来的基础疾病病情不稳定，需要关注基础疾病的症状有无加重，加强对血压、血糖、尿量、体重等监测。

## 如何进行居家体温监测

持续进行体温监测可帮助评估病情变化，判断是否有进一步就医的需求。每日早、晚各测1次体温，使用水银体温计时测量时间至少达到5分钟，使用电子体温计时可连续测量2次以获得稳定的体温数值。及时记录体温数值，便于观察体温变化趋势，判断病情发展。若体温持续超过38.5℃，应及时到医院就诊。

## 如何进行居家血氧监测

血氧情况可以通过指夹式脉氧检测仪进行居家监测。应分别在平静状态和活动后检测。检测时手要温暖，手指冰凉时血氧检测的结果不准确。血氧检测须每天进行2-3次，病情有变化时随时检测。若指氧饱和度持续低于93%，建议及时到医院就诊。

## 如何进行居家病原检测

出现呼吸道感染症状的患者可以自行购买相关检测试剂进行检测，查明可能感染的病原体。目前常用的试剂盒有新型冠状病毒抗原检测试剂盒、甲型乙型流感病毒抗原检测试剂盒、肺炎支原体快检试剂盒等。具体检测方法参见试剂盒说明书。

## 如何选择成人退热药

成人常用的退热药有布洛芬和对乙酰氨基酚，自行服用时须注意以下事项：

(1) 当体温超过38.5℃时，可以考虑服用退热药。配合物理降温措施（温水或酒精擦浴身体、使用退热贴等），疗效会更好。

(2) 对乙酰氨基酚一般每4-6小时服用1次，每次1片，24小时服用不超过4次。布洛芬缓释胶囊早晚各服一次。对乙酰氨基酚与布洛芬不要交替或同时服用，退热药与含有退热成分的复方感冒药不要同时服用。

(3) 服用对乙酰氨基酚4小时后，体温仍在38.5℃以上，可以考虑再服一次；若体温降至38.5℃以下可以不再服用。

(4) 以下四类人须慎重使用布洛芬：1. 有严重冠心病、心力衰竭病史者；2. 有严重消化道溃疡、消化道出血病史者；3. 因慢性病治疗，需要联合使用抗血小板药物和抗凝药物者；4. 严重肾功能不全者。

(5) 服用退热药后要多喝水，避免出汗过多引起虚脱。

当出现急性呼吸道感染时，自行服用退热药方便有效，但也要认识到，发热本身不是疾病，而是一种症状，退热药只是通过降低体温改善症状。若发热持续不退或症状反复出现，建议及时就医，查清发热原因并针对病因进行治疗。

## 成人如何使用常见的镇咳药

当呼吸道分泌物不多、咳嗽程度不严重时，可以暂缓进行镇咳祛痰治疗。如果咳嗽程度严重影响正常生活，则可以进行镇咳治疗。镇咳药使用的总体原则为：对干咳可用镇咳药；对痰液较多的咳嗽应以祛痰为主，不宜单纯使用镇咳药。

此外，对于其他原因引起的长期慢性咳嗽，自行服用镇咳药治疗效果欠佳时，需要积极就医寻找病因，避免延误治疗。

## 儿童使用镇咳药需要注意什么

不建议给儿童常规使用镇咳药，尤其是痰多的儿童。如果咳嗽严重或伴有胸痛，影响日常生活或睡眠，建议及时就医，在医生指导下进行镇咳治疗。儿童禁用成瘾性中枢镇咳药。

## 急性呼吸道感染好转后仍久咳不愈怎么办

有些患者在呼吸道感染急性期症状消失后，咳嗽仍然迁延不愈，持续3-8周，胸部X线检查无明显异常，其中以病毒性感冒引起的咳嗽最为常见，又称为“感冒后咳嗽”。如为偶发咳嗽，不必用药。如咳嗽症状明显，建议短期应用镇咳药。若痰比较多，可口服祛痰药。

部分儿童在呼吸道感染后可能因气道反应性增高而出现久咳不愈的情况，尤其是既往有喘息、湿疹、过敏等病史的患儿。除了可以在医生的指导下进行药物治疗外，还应尽量避免接触花粉、烟草、宠物等。可通过进行雾化治疗、拍背、服用祛痰药或进行中医药治疗促进痰液的排出。适当增加空气湿度也有利于提高呼吸道舒适度。

## 慢性病患者合并急性呼吸道感染如何处理

慢性阻塞性肺疾病患者，叠加急性呼吸道感染可能导致病情进一步加重。症状较轻时，有条件者可以进行居家氧疗以缓解症状，并进行指氧饱和度监测，当指氧饱和度持续低于93%时需要及时到医院就诊。若出现咳嗽加重、咯黄脓痰、持续高热、气短和呼吸困难等情况，应及时到医院就诊。

高血压、糖尿病等慢性病患者合并急性呼吸道感染时，应在保持原有治疗方案的基础上加强血压和血糖监测，必要时咨询社区医生。如果血压、血糖出现较大波动且不能控制，应及时就医。

## 出现混合感染应该怎么办

混合感染，即一个人同时感染了两种或两种以上的病原体。一般情况下，混合感染比单一感染更为严重。混合感染的诊断有赖于病原学检测，如核酸检测或抗原、抗体检测。如果证实是混合感染，则需要根据病原体类型进行针对性治疗，如流感病毒和新冠病毒混合感染，则应同时应用抗流感病毒药物和抗新冠病毒药物进行治疗。

## 呼吸道感染期间，饮食有哪些注意事项

在呼吸道感染期间，由于发热、咳嗽、乏力等情况，患者食欲较平时有所减退；呼吸道感染导致机体能量消耗增加，机体对能量的需求较平时增加。因此，合理均衡补充营养，保证能量的供给尤为重要。消化功能减退者可以采取少食多餐的方式以保证足够的能量摄入。

(1) 推荐的食物：1. 高营养、易消化的食物：如瘦肉、鸡肉、鱼、豆腐等，这些食物富含蛋白质，有助于身体组织修复。2. 富含维生素的食物：新鲜的水果和蔬菜，如橙子、猕猴桃、胡萝卜和菠菜等，富含维生素C和其他抗氧化剂，有助于增强免疫力。3. 全谷物和富含纤维的食物：如燕麦、全麦面包和糙米等，提供必要的能量和纤维素。4. 充足的水分：保证充足的水分摄入，可以多喝水或汤等，有助于保持身体水分平衡、缓解喉咙疼痛。

(2) 不推荐或需要控制摄入的食物：油腻辛辣食物、高糖食物、含咖啡因的饮料等。

## 就医时有哪些注意事项

(1) 做好预约：优先通过在线服务进行预约，减少在医院的等待时间。(2) 做好个人防护：患者应佩戴口罩，在等待区和接待台保持安全距离。注意手卫生，避免用手或可能被污染的部位接触口、眼、鼻。陪同人员也应佩戴口罩并做好个人防护。(3) 遵循医院指引：医院可能有特定的流程和区域用于检测和治理呼吸道感染性疾病患者，应遵循工作人员的指示。(4) 准确描述病情：应携带医疗记录、医保卡等相关资料，准备好向医生详细描述症状的类型、严重程度开始时间以及相关的接触史等。(5) 注意紧急症状：如果出现紧急症状，如持续的胸痛、呼吸困难或口唇发紫等，请立即呼叫救护车到急诊就诊。

(摘自国家卫生健康委员会宣传司组织编写的《常见呼吸道感染防治百问百答》)

# 呼吸道疾病感染日常预防问答

## 如何预防呼吸道感染

良好的卫生习惯对于预防呼吸道感染非常重要，日常生活中应保持科学佩戴口罩、注意咳嗽礼仪、做好手卫生、适时开窗通风等卫生习惯。一些呼吸道疾病有对应的疫苗，接种疫苗是预防呼吸道感染的有效手段。坚持合理膳食、适量运动、规律作息、心理平衡、戒烟限酒等健康生活方式，有助于维护机体免疫力，抵御呼吸道感染。

## 为何正确佩戴口罩可预防呼吸道感染

正确佩戴口罩可以有效阻挡空气和飞沫中的细菌病毒，降低呼吸道感染的风险，是预防常见呼吸道感染的重要措施。秋冬季是呼吸道感染性疾病高发期，正确佩戴口罩，既可保护自己，又可避免将疾病传染给他人。

## 如何正确洗手

用流水充分淋湿双手，取适量洗手液（或用肥皂）均匀涂抹手掌、手背、手指、指甲缝和指缝，按照“六步洗手法”认真揉搓双手，每次揉搓20秒以上，具体步骤如下。

第一步：洗手掌。掌心相对，手指并拢，相互揉搓。  
第二步：洗手背。手心对手背，沿指缝相互揉搓，交换进行。  
第三步：洗指缝。掌心相对，双手交叉指缝相互揉搓。  
第四步：洗指背。弯曲手指使关节在另一手掌心旋转揉搓，交换进行。  
第五步：洗拇指。一手握住另一手的大拇指，旋转揉搓，交换进行。  
第六步：洗指尖。将五个指尖并拢放在另一手掌心旋转揉搓，交换清洗。  
用流水彻底冲净双手，用清洁毛巾或纸巾擦干双手，也可风干或烘干。

## 什么是咳嗽礼仪

咳嗽礼仪是指咳嗽或打喷嚏时通过遮挡喷出的飞沫进行物理阻断，减少飞沫在空气中的扩散，可降低周围人群被感染的风险。

(1) 咳嗽或打喷嚏时，尽量避开人群，用纸巾、手绢捂住口鼻，防止唾液飞沫飞溅。避免用手直接遮挡口鼻使手沾染上病原微生物，再通过触摸公共物体将病原微生物传染给他人。如果用手遮挡及时清洗双手或使用免洗消毒液进行手消毒，如果已经佩戴口罩，咳嗽、打喷嚏时不应摘掉口罩。

(2) 如果来不及准备，可弯曲手肘靠近面部，遮掩住口鼻。这个动作可以将喷出的飞沫阻挡在手肘皮肤上或者衣服袖管内侧，而这个部位较为干燥，且不容易接触其他公用物品。

(3) 不要将咳嗽或打喷嚏时接触过的纸巾随便乱扔，应将其丢到加盖的垃圾桶里。

## 如何正确进行开窗通风

每天早、中、晚均应开窗通风，每次通风时间不少于15分钟。寒冷季节开窗通风时要注意保暖。

## 平时在生活方式上应注意哪些

合理膳食，食物多样。营养对于维持机体免疫功能非常重要。每天的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类食物。提倡餐餐有蔬菜，天天有水果。

科学锻炼，适量运动。建议健康成年人每周应进行150分钟中等强度或75分钟高强度有氧运动；同时减少静坐的时间，鼓励随时随地、各种形式的身体活动。

戒烟限酒。不吸烟，吸烟者尽早戒烟；不在室内公共场所和他人面前吸烟。少饮酒，不酗酒。

规律作息，充足睡眠。成年人一般需要7-8小时睡眠，建议小学生每天睡眠时间不少于10小时，初中生不少于9小时，高中生不少于8小时。

## 如何降低其他家庭成员感染风险

建议患者单独居住，注意居室通风。患者应尽量减少与其他家庭成员接触，近距离照护时患者和照护者均须佩戴口罩。患者要注意个人卫生习惯，咳嗽和打喷嚏时使用纸巾、毛巾等遮掩口鼻，将痰用纸巾包好丢入加盖垃圾桶。

## 工作场所需要做好哪些防护措施

(1) 办公场所要确保有效通风换气。温度适宜时尽量采用自然通风来加强室内空气流通。

(2) 保持公共区域和办公室区域环境整洁，及时清理垃圾。公共卫生间配备足够的洗手液，保证水龙头等供水设施正常工作；有条件时可在大堂、电梯口、前台等处配备免洗手消毒液或感应式手消毒设备。

(3) 正确佩戴口罩，尽量保持安全社交距离，减少聚集。不随地吐痰，打喷嚏或咳嗽时应注意正确遮掩口鼻，接触公共物品后应及时洗手。

(4) 如出现发热、咳嗽、乏力、咽痛等症状，不带病上岗，必要时就医。

## 为什么流感疫苗需要每年都接种

流感疫苗需要每年都接种的原因主要有两个：

一是流感病毒容易发生变异，每年的流行毒株多有不同，为了使流感疫苗针对不同的流感流行株有更好的保护效果，世界卫生组织每年都会推荐不同的流感疫苗株组合。流感疫苗株组合中，既有与以往相同的疫苗株，也有与以往不同的疫苗株。二是流感疫苗的保护时间相对较短，对一般人群的保护时间为6-8个月。

## 每年何时接种流感疫苗最合适

流感发病有季节性高峰。通常我国流感的流行高峰在每年冬春季，加之流感疫苗的持续保护时间是6-8个月，因此，建议在流行之前接种流感疫苗。对我国来说，接种流感疫苗应选择9月份或10月份。

即使进入流感流行季节，对于符合接种条件但没有接种疫苗的人群，仍建议接种流感疫苗，因为感染流感的风险依然存在。尤其是高风险人群，如老年人、慢性病人等，感染流感后发生严重合并症的比例高，儿童中容易发生聚集性感染。

## 流感疫苗可与其他疫苗同时接种吗

流感灭活疫苗与其他灭活疫苗、减毒活疫苗可以同时接种。18岁及以上人群可以同时接种流感灭活疫苗和新冠病毒疫苗。不同疫苗同时接种时要在不同部位接种。

接种流感减毒活疫苗和接种其他减毒活疫苗要有时间间隔，但间隔不少于4周。流感减毒活疫苗与新冠病毒疫苗接种间隔应大于14天。

## 接种流感疫苗后为何还会出现感冒症状

接种流感疫苗后又出现感冒症状主要有两种情况：一种情况是患的是普通感冒。流感和普通感冒由不同病毒引起。流感由流感病毒引起；引起普通感冒的病毒种类较多，常见的有鼻病毒、普通冠状病毒、呼吸道合胞病毒、副流感病毒、腺病毒等。流感疫苗只能预防流感而不能预防普通感冒。另外一种情况是患的是流感。流感病毒变异、年龄等因素也会使流感疫苗的保护作用受到影响。

## 哪些人群建议接种肺炎球菌疫苗

(1) 老年人。  
(2) 慢性心血管疾病（包括充血性心力衰竭和冠心病）、慢性肺病（包括慢性阻塞性肺病和肺气肿）或糖尿病患者。  
(3) 患有酒精中毒、慢性肝病疾病（包括肝硬化）和脑脊液漏的个体。  
(4) 功能性或解剖性无脾个体（包括镰刀型细胞贫血症和脾切除患者）。  
(5) 免疫功能受损人群（包括艾滋病病毒感染者、白血病、淋巴瘤、霍奇金淋巴瘤、多发性骨髓瘤、一般恶性肿瘤、慢性肾衰竭或肾移植综合征患者）、进行免疫抑制（包括皮质类固醇）治疗的患者以及器官或骨髓移植患者。

(摘自国家卫生健康委员会宣传司组织编写的《常见呼吸道感染防治百问百答》)

● 图片来源于网络

