

达州近期感冒频发，成人儿童成高发群体

通川区中医院专业医生详解原因及科学防护要点

记者
调查

近期，寒意 in 达州持续蔓延，前段时间昼夜温差甚至超10℃，市民感冒发病率上升，成人、儿童均成高发群体。

对此，记者采访到通川区中医院呼吸内科主治中医师王清清、儿科主治中医师李洪霞。她们结合临床接诊案例，深度解析近期的感冒诱因，并针对性科普治疗护理要点与预防方法，助力市民抵御低温感冒风险。



李洪霞医生正在给儿童看病。

受凉+密闭环境易致感冒频发

“近期接诊量明显增加，中青年患者占比超六成，多为保暖不到位、室内通风不足诱发感冒。”王清清介绍，32岁的市民王先生降温后未及时添衣，骑车通勤时受凉，次日便出现鼻塞、流涕症状，后续伴随咽痛、轻微咳嗽；58岁刘女士因家中未定期通风，被已经感冒的家人传染，出现38.8℃高热、全身酸痛、乏力等症状。

“当前，成人感冒以鼻病毒感染为主，症状集中在鼻塞、流涕、咽痛

等上呼吸道局部表现，发热较轻微；流感病毒活跃度同样较高，感染后多出现高热、全身酸痛、乏力等症状，病程较长。”王清清分析，前段时间昼夜温差大，中午气温高至16℃，夜晚最低仅4℃，人体鼻黏膜血管收缩，免疫细胞活性下降，呼吸道防御能力减弱，病毒易乘虚入侵。加之冬季寒冷，市民多在密闭空间活动，通风不足让病毒通过飞沫、接触传播的概率大大增加，成人通勤经历室内室外环境变化，冷热交替、过度

疲劳后，免疫力进一步降低，感染风险也随之加剧。

针对成人感冒患者，王清清建议，除按医嘱服药外，需保证每日8小时以上睡眠，避免熬夜劳累，维持免疫系统功能；每日饮用1500至2000毫升温水滋润呼吸道，可搭配银耳百合汤、蜂蜜水缓解咽痛；做好颈背部保暖，避免二次受凉；室内每日通风2次，每次不少于30分钟，减少病毒滞留；减少外出聚集，防范交叉感染。

儿童适应力弱成高发人群

“儿童免疫系统尚未成熟，对气温变化适应能力相对较弱，是近期感冒的高发人群。目前，儿科门诊接诊患者大多集中在3至6岁年龄段。”李洪霞告诉记者，接诊患者中，有一名5岁患儿是在户外玩耍时，因家长未及时加减衣服受凉，出现

了鼻塞、流涕、低热、干咳等症状；另有一名3岁患儿是与幼儿园同学交叉感染，出现咳嗽、咽痛、低热的症状，就医后考虑鼻病毒感染导致。

李洪霞分析，儿童感冒高发原因一是免疫系统尚未成熟，防御能力远不及成人，遇温度波动大，儿童的防御功能下降，此时接触病毒，更易受侵袭；二是儿童因上学聚集在人员密集的地方，这种环境通风有限，大大增加了病毒通过飞沫和人与人接触的传播机会，尤其容易发生交叉感染；三是部分儿童卫生意

识较差，不爱洗手且经常用手触摸口鼻，进一步增加了感染几率。

对于感冒儿童，李洪霞建议，除按剂量服用儿童专用药物外，需减少剧烈运动，保证充足的时间休息，避免过度玩耍消耗体力；饮食以清淡易消化为主，多吃蔬菜、水果补充维生素，规避辛辣、生冷食物，少量多次饮用温水，缓解咽喉不适症状；家长需定时监测患儿体温，低热时可采取物理降温，保持室内温度、湿度适宜，每日通风换气减少病毒滋生，避免患儿前往人员密集场所。

全民防护注意4项要点

针对未感冒人群，王清清、李洪霞联合给出预防建议：一是适当保暖，随气温变化及时增减衣物，重点做好头部、颈部、脚部保暖，避免冷热交替刺激发病；二是注重通风卫生，室内每日通风2至3次，每次不少于30分钟，勤洗手、勤消毒，接触公共物品后及时清洁手部，减少病毒传播；三是通过锻炼增强体质，成人可开展慢跑、跳绳等运动，晴好天气时可带儿童外出晒太阳、参与户外活动，饮食

搭配要均衡，补充蛋白质与维生素，提升免疫力；四是减少聚集，尽量规避人员密集、通风差的场所，外出时佩戴口罩，降低飞沫传播风险。

若感冒伴随高热不退、咳嗽加重、胸闷气短、精神萎靡等症状，需及时就医排查并发症，避免延误治疗；老人、儿童，以及有基础疾病人群，须格外重视感冒防护与治疗，平稳应对低温天气。

□文/图 记者 田乙斯



接种流感疫苗。