



除流感病毒外， 这种病毒是普通感冒的主要“元凶”



近期感冒人员增多，门急诊流感样病例中鼻病毒检测阳性率有所上升，在南方个别省份甚至超过呼吸道合胞病毒、仅次于流感病毒。这表明当前除流感病毒外，鼻病毒是导致呼吸道症状的主要病原体之一。那它是什么？症状像不像流感？怎么预防？何时需要就医？接下来，就和大家一起了解鼻病毒。

一、认识鼻病毒

它是普通感冒的主要“元凶”。

鼻病毒并非新型冠状病毒，1956年就被发现，因适宜在鼻腔环境生存而得名，是常见呼吸道病原体。

鼻病毒已知型别超170种，其传播能力较强，主要通过飞沫传播（吸入患者咳嗽喷嚏飞沫）和接触传播（触摸污染物后摸口鼻）扩散。

二、症状特点：上呼吸道症状为主

鼻病毒感染潜伏期1~3天，全人群易感，学龄期儿童检出率高；与流感、呼吸道合胞病毒感染相比，核心特点是上呼吸道症状突出（如鼻塞、流清涕、咽痛），全身症状轻微。

成人多低热或无热，伴轻微咳嗽；儿童更易发热，婴幼儿可能因鼻塞拒奶，部分出现呕吐、腹泻等消化道症状。

三、警惕风险与就医信号

多数健康人感染后7~10天可自愈。特殊人群（婴幼儿、老人、免疫力低下者）需警惕，可能引发下呼吸道感染，或诱发哮喘、慢阻肺急性发作。出现持续发热超3天、精神萎靡、气促胸闷、婴幼儿脱水等情况，需及时就医。

四、科学防治：预防+对症护理

目前无鼻病毒特效药及疫苗，核心以非药物预防为主：

1. 日常预防：勤洗手（肥皂/洗手液+流动水，搓洗20秒）、常通风、减少接触患者、不共用个人物品、家庭清洁（高频接触表面用75%酒精或含氯消毒剂，如84消毒液，擦拭后无需清水再擦，静置3~5分钟即可生效，每日1~2次）、增强抵抗力（多吃新鲜果蔬、规律作息不熬夜、每周3次快走或慢跑等温和运动）；

2. 居家护理：多休息，补水，鼻塞用生理盐水/海盐水喷雾，保持室内湿度50%~60%，低热优先物理降温；

3. 感染者防护：咳嗽打喷嚏用纸巾捂口鼻，分泌物及时处理，与家人分餐、佩戴口罩，避免交叉感染。

冬季是呼吸道传染病高发季，鼻病毒感染常见、可防可控。记住核心护理口诀：“多休息、多喝水、勤通风、少传染”，做好基础非药物防护就能有效降低感染风险；即便感染，通过科学护理多数人可顺利好转。转发给家人朋友，共护健康度过高发季！

□健康科普

流感、合胞……冬季传染病高发？ 这份科学预防指南请收好

冬季来临，气温骤降，室内活动增多，空气流通不畅，为传染病的传播提供了有利条件。了解冬季常见传染病的特点，掌握科学的预防方法，能有效降低感染风险，守护自己和家人的健康。

□杭州疾控

一、常见冬季传染病

1. 流行性感冒（流感）

由流感病毒引起，传染性极强，主要通过飞沫传播。症状表现为高热（39~40℃）、头痛、肌肉酸痛、乏力等，部分患者伴有咳嗽、咽痛。流感易引发肺炎、心肌炎等并发症，尤其对老人、儿童、孕妇及慢性病患者威胁较大。

2. 新型冠状病毒感染

仍处于全球流行阶段，冬季可能出现疫情反弹。症状包括发热、干咳、乏力，部分会出现嗅觉味觉减退、腹泻等。病毒通过呼吸道飞沫和密切接触传播，老年人及有基础疾病者感染后重症风险较高。

3. 诺如病毒性腹泻

传染性极强的肠道传染病，主要通过粪口途径传播，也可通过污染的食物、水或接触传播。症状以恶心、呕吐、腹泻、腹痛为主，儿童更易出现呕吐，成人则以腹泻多见。病程较短（通常1~3天），但易在学校、养老院等集体单位暴发。

4. 呼吸道合胞病毒（RSV）感染

对婴幼儿和老年人威胁较大，通过飞沫或接触传播。感染后可能出现鼻塞、咳嗽、发热，严重时引发细支气管炎或肺炎，需警惕呼吸困难等症状。

5. 水痘、流行性腮腺炎

均为病毒性传染病，通过飞沫传播。水痘以全身出疹为特征，伴瘙痒；腮腺炎表现为腮腺肿大疼痛，可能并发胰腺炎等。两者均多见于儿童，接种疫苗是有效预防手段。

★增强个人防护意识

1. 戴口罩：进入人群密集场所（如地铁、商场、医院）、乘坐公共交通工具或出现呼吸道症状时，务必规范佩戴口罩，选择一次性医用口罩或医用外科口罩，确保完全遮盖口鼻和下巴，压紧鼻夹。

2. 勤洗手：采用“七步洗手法”，使用肥皂或洗手液并用流动水冲洗至少20秒。尤其在饭前便后、咳嗽或打喷嚏后、接触公共物品后，避免用未清洁的手触摸眼、口、鼻。

3. 注意咳嗽礼仪：咳嗽或打喷嚏时，用纸巾遮盖口鼻，或用手肘弯曲部遮挡，避免飞沫传播；用过的纸巾立即丢弃并洗手。



二、加强环境卫生管理

1. 保持通风：每日开窗通风2~3次，每次不少于30分钟，促进空气流通，降低室内病毒、细菌浓度。冬季通风时注意保暖，避免受凉。

2. 清洁消毒：对经常接触的物体表面，用含氯消毒剂或75%酒精擦拭消毒；衣物、被褥等勤洗勤晒，保持干燥清洁。

3. 减少聚集活动：尽量避免前往人群拥挤、通风不良的场所；必要参加活动时，保持1米以上社交距离，减少交谈时间。

三、提升自身免疫力

1. 规律作息：保证充足睡眠，成人每天7~8小时，儿童10~12小时，避免熬夜，增强身体抵抗力。

2. 均衡饮食：多吃富含维生素C的新鲜蔬果、优质蛋白及全谷物，少吃辛辣刺激食物，多喝水，保持呼吸道黏膜湿润。

3. 适度运动：选择适合冬季的运动方式（如快走、慢跑、瑜伽、跳绳），每周至少3次，每次30

分钟以上，促进血液循环，增强体质。

4. 接种疫苗：流感疫苗、新冠疫苗、水痘疫苗、腮腺炎疫苗等均为预防相应传染病的有效手段。建议老年人、儿童、慢性病患者等重点人群及时接种疫苗。

★重点人群特别提示：

老年人：尽量减少外出，外出时避免长时间停留，注意保暖；基础疾病患者需规律用药，控制病情，避免因免疫力下降感染传染病。

儿童：家长需监督孩子养成良好卫生习惯，接种疫苗，避免与患病者接触；学校应加强健康教育，确保学生课间活动时保持距离，教室定期通风。

慢性病患者：如糖尿病、高血压、哮喘等患者，需加强自我健康管理，流感季提前接种疫苗，出现不适及时就医，避免病情加重。

健康提示：如出现传染病相关症状，请勿自行用药，及时前往正规医疗机构就诊，早发现、早治疗是康复的关键。