



如何区分季节性流感与普通感冒

◎金堂县官仓社区卫生服务中心 官长春

在日常生活中，季节性流感和普通感冒常常被混淆，但它们在病原体、症状特点和危害程度上存在明显差异。普通感冒多由鼻病毒或冠状病毒等多种病毒引起，病程较轻，通常症状包括流鼻涕、打喷嚏、喉咙轻微不适，体温多为低热或无热，多数患者可自愈。季节性流感则主要由流感病毒感染引起，传播性强，潜伏期短，发病急骤，症状严重且全身性表现明显，如高热、头痛、肌肉酸痛、乏力和明显咳嗽。对于老人、孕妇、儿童及慢性病患者等高危人群，流感可能引发肺炎、心衰或其他严重并发症，因此了解两者的差异及科学预防方法，对健康管理至关重要。

症状差异可鉴别

普通感冒的症状主要集中在上呼吸道，如流鼻涕、鼻塞、打喷嚏、轻微喉痛，伴随轻度乏力，通常不影响日常活动。体温一般不高，病程在一周左右即可缓解。相比之下，季节性流感症状起病急，常在数小时至一天内出现高热（38~40℃）、寒战、头痛、全身酸痛、肌肉乏力，咳嗽明显且伴有干咳或咳痰。儿童患者可能还出现呕吐、腹泻等消化道症状。由于流感的症状较为剧烈，全身不透明显，容易导致活动能力下降，家长和患者可以通过症状的严重程度和起病速度初步判断感染类型。

传播强弱不一样

普通感冒与流感，传播途径相似，都经飞沫、接触“搭桥”。但流感传染性“战斗力”超强，患者在发病前1天，到症状出现后的5~7天，都像“移动传染源”，儿童和免疫低下者传染期还可能延长。反观普通感冒，传播节奏慢悠悠，症状轻微者若能自觉隔离，再注意下个人卫生，就能给传播“踩

刹车”。了解这些传播特点，家庭和社区防控就有了方向。日常勤洗手、出门戴口罩、常给室内“换换气”，到了流感高发季，更要严阵以待，全方位筑牢健康防线，让病毒无缝可钻。

高危人群需警惕

老年人、孕妇、婴幼儿，还有患有慢性心肺疾病或糖尿病的朋友，都属于流感高危群体，对他们而言，预防流感刻不容缓。接种流感疫苗是抵御流感的“秘密武器”，每年在流感季来临前完成接种，能大幅降低感染风险，让重症情况少发生。除了疫苗，生活方式也得跟上节奏，保证充足睡眠，让身体“充满电”；均衡饮食，为健康“加油”；适度锻炼，增强免疫力。要是家里有人不幸“中招”流感，别慌，做好隔离、消毒，出门都戴上口罩，把交叉感染的可能性降到最低，全方位守护家人健康。

日常防护是基础

除接种疫苗，高危人群与普通人群都要重视日常健康管理。日

常勤洗手，用流动水和肥皂仔细揉搓，阻断病毒传播途径；注意咳嗽礼仪，咳嗽、打喷嚏时用纸巾捂住口鼻，防止飞沫乱飞；保持环境清洁，定期打扫，减少病毒滋生；适度通风，让室内空气常新。感冒或流感高发季，尽量不去人群密集处，特别是室内封闭空间。坚持适度锻炼，合理饮食保证营养均衡，增强免疫力。一旦出现流感症状，别拖延，尽快就医，医生会依情况开抗病毒药物，帮你减轻症状、缩短病程，避免并发症找上门。

症状加重要早就医

多数流感患者经过1~2周的调养能逐渐康复，但也有特殊情况需格外留意。倘若出现高热持续不退，身体像被“火炉”炙烤；呼吸困难，仿佛被无形的手扼住咽喉；持续呕吐，吃啥吐啥；意识出现障碍，整个人昏昏沉沉；或者原本的基础疾病有恶化迹象，这些情况都刻不容缓，必须马上就医。儿童身体更为娇弱，若出现嗜睡、拒食，或者呼吸急促，就像小鼓风机一样，家长要高度警惕。及时送医，医生能精准诊断，给予针对性治疗和抗病毒干预，为健康保驾护航，防止病情进一步恶化。

季节性流感与普通感冒在病原、症状、危害及防护措施上存在明显差异。通过辨别症状、了解传播方式、识别高危人群和采取科学防护，既可减少感染风险，又能降低重症和并发症发生。特别是流感高发季节，疫苗接种、个人防护和及时就医是保障健康的关键措施。正确认识两者的差异，有助于每个人科学防控，提高生活质量，守护自己及家人的健康。☺