

感冒

(上呼吸道感染; URI; 鼻炎)

作者: **Brenda L. Tesini**, MD, University of Rochester School of Medicine and Dentistry

已审核/已修订 4月 2022

症状和体征 | 诊断 | 治疗 | 预防 | 关键点

感冒是一种急性发热、自限性病毒感染，包括上呼吸道症状如鼻塞、咳嗽和咽痛。诊断是基于临床的。多洗手可以预防传播。治疗大多为支持治疗。

约50%的感冒由多达100余个血清型的鼻病毒中的某一型引起。在人口相对密集的学校或兵营中流行的感冒常由一种病毒引起，**冠状病毒**可引起感冒流行。但**流感病毒**、**副流感病毒**，**肠道病毒**，**腺病毒**和**呼吸道合胞病毒**感染也可表现为感冒，尤其在重复感染的成人中。

鼻病毒感染常发生于春秋季节，冬季较少发生，

鼻病毒最有效的传播方式是人与人之间的直接接触，尽管也可能通过大颗粒气溶胶传播。

避免感染最重要的决定因素是血清和分泌物中产生的特异性中和抗体，后者表明先前曾暴露于同样的或密切相关的病毒，并有相应的保护作用。易感冒不受着凉、患者健康与营养状况或上呼吸道病变（如扁桃体肿大或腺样体肥大）的影响

普通感冒的症状和体征

在感染的24~72小时后，最早出现的感冒症状是“咽痒”或咽痛，随后出现打喷嚏、流涕、鼻塞和全身不适。一般情况下体温都是正常的，尤其是鼻病毒或冠状病毒感染时。鼻腔分泌物开始为大量水样，以后变为黏液样和脓性。黏液脓性分泌物并不说明有细菌重叠感染。咳嗽通常不剧烈但常持续2周。如果没有并发症，大部分症状在10天内可以缓解。

有**哮喘**或者**慢性气管炎患者**感冒后常常会使原发病加重。

脓痰或严重下呼吸道感染症状提示鼻病毒外的病毒感染。化脓性**鼻窦炎**和**中耳炎**与病毒感染或者继发细菌感染有关。

普通感冒的诊断

- 临床评估

普通感冒的诊断通常是通过临床推断的，不需要诊断性检测，尽管PCR测试在许多多重检测面板上可使用。

需要与过敏性鼻炎相鉴别。

普通感冒的治疗

- 对症治疗

目前还没有针对普通感冒的特殊治疗方法。

解热药和止痛药可以缓解发烧和喉咙痛。

消除鼻部充血的药物可以缓解鼻塞。目前的鼻部消除充血药物比口腔消除充血药物有效，但是如果连续使用超过3到5天，会造成充血反弹。

第一代抗组胺药（如扑尔敏）或溴化异丙托品鼻内注射（每天2次或3次0.03%溶液喷雾）可缓解流鼻涕；然而，这些药物的益处微乎其微，老年患者、良性前列腺肥大患者或闭角型青光眼患者应谨慎使用。第一代抗组胺药通常会有镇静作用，但是第二代抗组胺药物（无镇静作用）却对感冒治疗无效。

4岁以下儿童不建议使用抗组胺药和减充血剂。

锌、紫锥菊提取物和维生素C常常用于治疗感冒，但是没有确切的证据表明这些药物是否有效。

除非有明显的证据表明继发细菌感染，否则不建议使用抗菌药物。但是如果患者有慢性肺部疾病则可以放宽使用抗菌药物的条件。

预防普通感冒

目前为止还没有普通感冒的疫苗。

多价菌苗、柑橘类水果、维生素、紫外线、乙二醇气雾剂和其他的方法均不能预防感冒。多洗手，在污染的环境里使用消毒剂可以减少病毒的传播。

关键点

- 许多病毒会引起普通感冒。约半数的感冒由鼻病毒引起。
- 易感冒不受着凉、患者健康和营养状况或上呼吸道病变的影响。
- 抗组胺药可用于缓解流鼻涕，但其益处微乎其微，老年患者应谨慎使用，4岁以下儿童应避免使用。
- 局部和口服减充血剂可缓解鼻塞，但重复使用可能引起反弹性充血。
- 许多物质已被评估用于预防和治疗，但没有一种被明确证明是有效的。

