

就是因为普通感冒的危害就是那么一点点，顶多就是发个低烧、打点喷嚏、鼻塞，一周就好了，基本不会危及生命，或者有什么后遗症。所以我们能舒服一些，那我们付出的代价就是多携带两天的病毒，这也无所谓嘛。

普通感冒的治疗方法就是不用治疗，几天之后自己就好了。

这个就有点像爬到桌子底下找东西，一不小心把头磕了，这确实是挺疼的，但头也没破，也没有脑震荡，怎么办呢？叫120吗？根本不用，疼一会儿自己好了就行了。

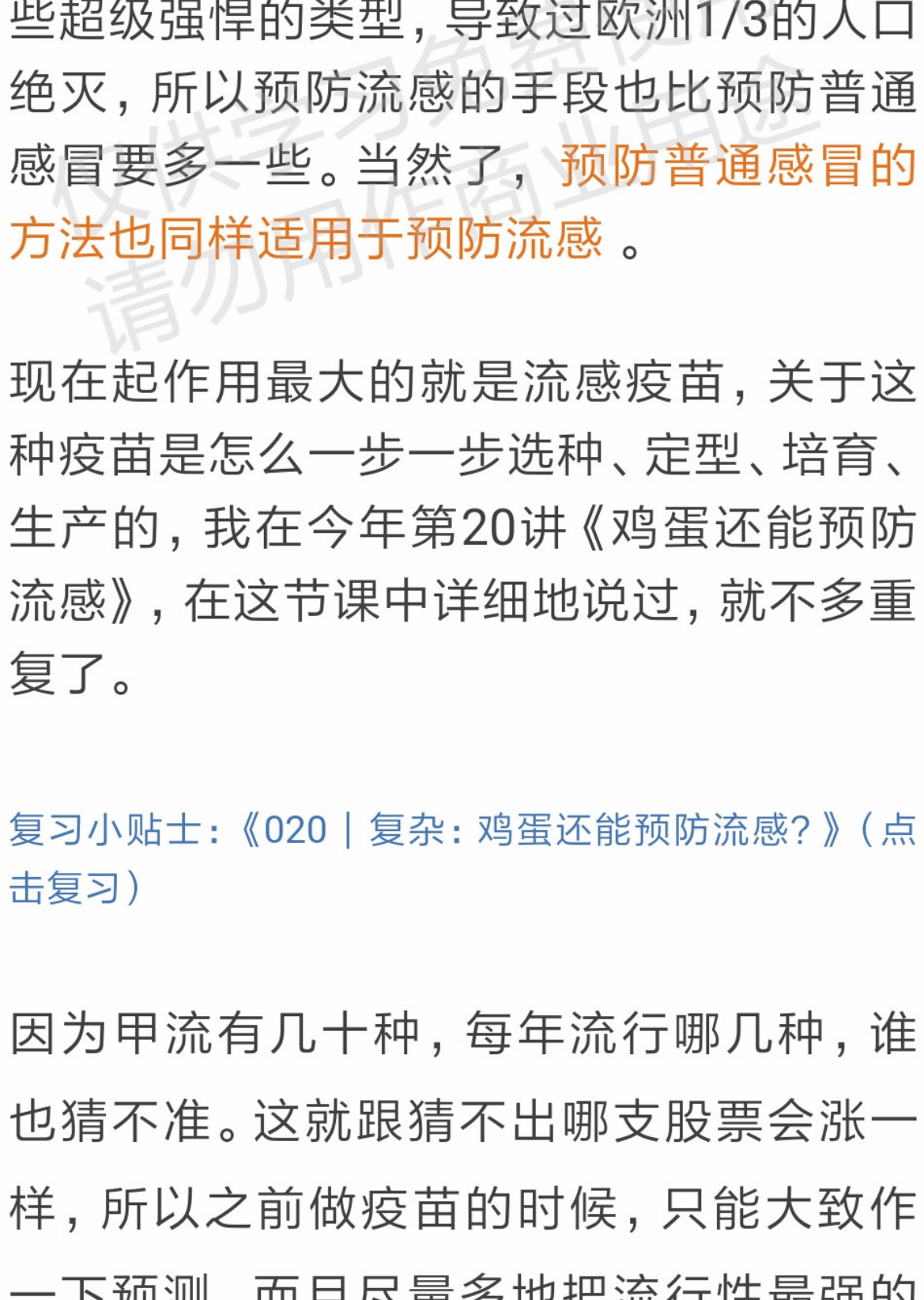
真正需要治疗的是一些特殊的病人，比如说两岁以下的，而且还患有哮喘的儿童，或者是80岁以上的心肺功能已经非常弱的老人，这些人是需要治疗的，因为他们已经涉及到不止一种疾病了。

而对绝大多数人来说，在感冒的这段恢复期里，多休息，多喝水就足够了，这个就是普通的感冒。

—— 流感与流感疫苗 ——

流感有三种，甲、乙、丙，甲流跟乙流是占比最大的。

- 甲流病毒有专门的结构，表面的蛋白质有两种，一种叫血凝素，缩写是 H，一种是神经氨酸酶，缩写是 N，而血凝素又有很多很多种，比如说 H1、H2、H3、H4，这种神经氨酸酶也是这样的，有 N1、N2、N3、N4，所以甲流的分型就是 H 几 N 几，这形容的就是甲流表面上那些蛋白质都是什么类型的。
- 乙流就没有这么复杂了，它只有两种。
- 丙流基本不会导致流行。



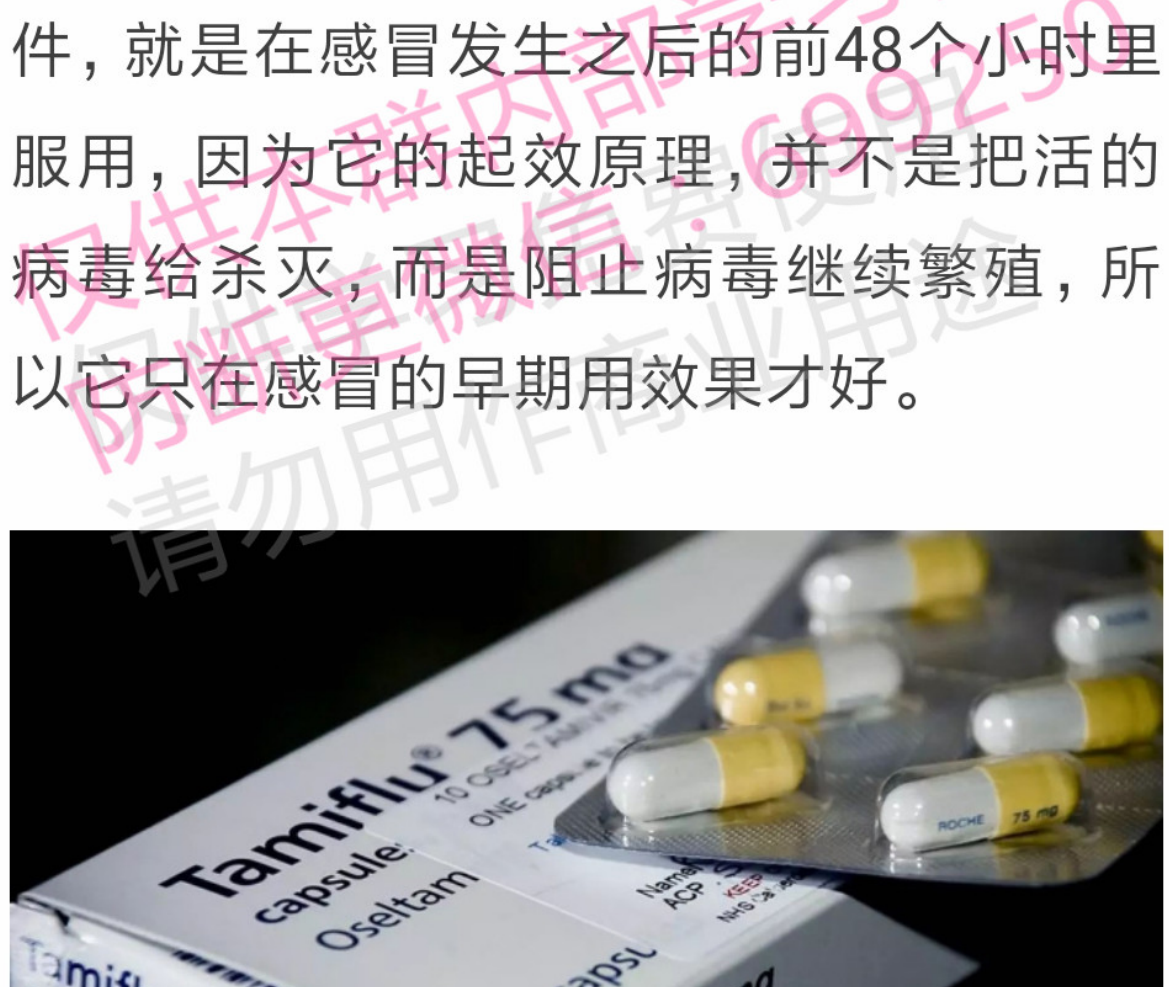
流感病毒结构

专门把流感从感冒中分出来，就是因为这类感冒的死亡率高一些。曾经还出现过一些超级强悍的类型，导致过欧洲1/3的人口绝灭，所以预防流感的手段也比预防普通感冒要多一些。当然了，**预防普通感冒的方法也同样适用于预防流感。**

现在起作用最大的就是流感疫苗，关于这种疫苗是怎么一步一步选种、定型、培育、生产的，我在今年第20讲《鸡蛋还能预防流感》，在这节课中详细地说过，就不多重复了。

复习小贴士：《020 | 复杂：鸡蛋还能预防流感？》（[点击复习](#)）

因为甲流有几十种，每年流行哪几种，谁也猜不准。这就跟猜不出哪支股票会涨一样，所以之前做疫苗的时候，只能大致作一下预测，而且尽量多地把流行性最强的那些流感都给囊括进去。不过尽管如此，每年的命中率也大概就是50%几的样子。



流感疫苗

每年秋天的时候，是接种流感疫苗的时间窗口。大家听完这一次的答疑，就可以到家附近的卫生站、诊所去问问，因为今年的流感疫苗应该已经到位了，可以去接种了。

流感疫苗对孕妇跟胎儿的好处是最大的，大规模的统计中是这样的，6个月内患流感的婴儿里头，有97%是母亲怀孕的时候没有接种流感疫苗的。当胎儿出生之后，这个疫苗提供的防护依然在，不过它会逐步地下降。但也正好是在婴儿最早可以接种流感的时间，也就是婴儿6个月的时候，这个效果也就降到很弱了，而这个时候，婴儿正好可以接种流感疫苗了。

绝大部分的流感死亡率不高，但是死亡集中在2岁以内的孩子跟70岁以上的老人，对这部分的人现在已经有了特效药了，而且这个药跟康泰克这种感冒药是完全不同的，因为它是针对病毒的结构设计的一种专门阻断病毒繁殖的药，它叫达菲。

但是达菲真正发挥巨大作用还需要一个条件，就是在感冒发生之后的前48个小时里服用，因为它的起效原理，并不是把活的病毒给杀灭，而是阻止病毒继续繁殖，所以它只在感冒的早期用效果才好。

流感特效药：达菲

其实从感冒病毒落到鼻腔里，到病人开始感觉到难受，“哎哟，我感冒了”，这段时间其实已经过去2到3天了，然后你再耽误2天，这个时候的病毒量已经非常多了，这个时候再去阻断它的复制，效果就不太明显了。所以达菲要想用好，就得是早点用。另外，**达菲也对预防感冒没有任何效果，它只能是得了感冒马上吃才管用。**

对流感疫苗的误解就是，以为接种了它就不会得流感，就不会感冒，这个道理我说过，因为命中率只有50%几，所以假如设计疫苗的人没能猜中今年的流行款，或者是你感染的那个流感不是疫苗里的那几种，那你还是得完整地得一次流感，而且流感疫苗是没法预防普通感冒的，但是它顶多也就难受个一周左右的时间。可能得了流感体温还会比普通的感冒高一点点，忍一忍就过去了。

另外的一个误区就是以为现在这个世上还有其他的药可以预防流感，比如像板蓝根等中成药，其实它们既不能预防，也不能治疗。

 卓克

好，关于感冒的知识就是这样，内容很多，欢迎你重复收听，也欢迎你转发给家人。

