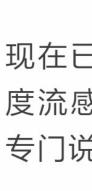
7:26 ୟୁ **ଲ**େ ×⊂

问答: 感冒的方方



月作商业用途 12小时前

054 | 问答: 感冒的方方面面 12:52 6.03MB |卓克亲述|



度流感疫苗接种的时期, 所以这次答疑我 专门说说预防感冒的问题。 在去年的《卓老板聊科技》专栏里, 我虽然

说过,但是比较零散,所以现在要完整地

讲一下,也方便你给家人,给朋友转述,毕 竟感冒一次也是难受7天呢。 感冒只有两种

跟咽喉部位不舒服, 宽泛地说, 都可以叫 感冒。 但这么说实在太模糊了, 几乎涵盖了所有 上呼吸道的疾病。所以,我们要先规范 下这次答疑中说的感冒。 这里的感冒,指的就是病毒在鼻黏膜上繁

感冒其实是一个很笼统的概念,凡是鼻道

殖引起的病症, 所以要治疗感冒就是要看

鼻黏膜上被什么病毒感染了。基本上可以 分成两大类: -种叫普通感冒;

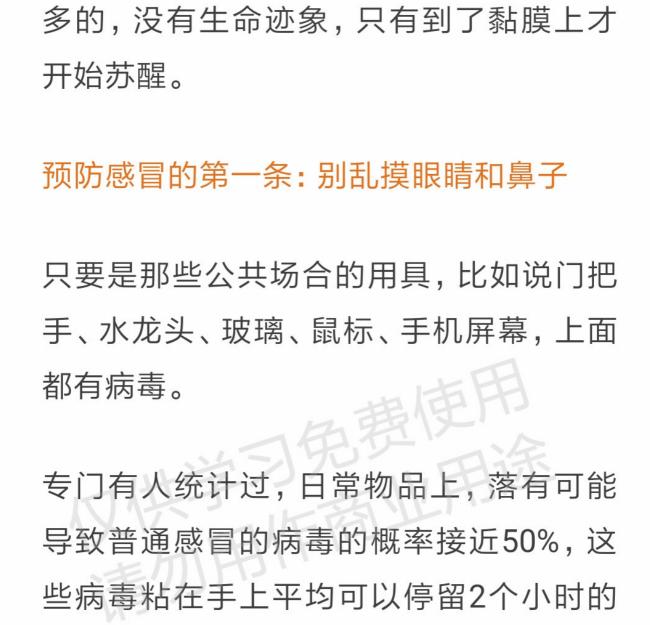
-种叫流行性感冒。

科"的、有特定结构的病毒,而且它引发的 症状也比较严重, 所以要把它单拎出来 说, 也要单拎出来防治。 → 三招预防感冒 •——

免费使

Membranous obstruction at distal end of duct 泪管和鼻腔相桶

眼睛中有泪管,它跟鼻子是通着的,所以



时间,这时候你要是揉眼睛抠鼻子,那差

普通感冒的统计,他们把新兵分成两组,

一组是严格要求他们洗手,一组不做什

么要求,如果他们有人卫生意识好,认真

洗手也不拦着。这样对比下来,下令严格

洗手的那组士兵,他们患普通感冒的数

量只有不做要求的那组士兵的一半。

其实这样的对照实验用士兵做是非常合适

的,因为他们可以做到除了洗手这一种活

动有不同之外, 其他的生活方式是高度一

所以,我们就可以大致得出这样的结

不多就会发生普通感冒。

但我们外出总不能什么也不碰。

预防感冒的第三条: 戴口罩

可你想,这也舒服半个月呢。 但就算我们有勤洗手、不乱摸的好习惯, 还是有可能感染普通感冒, 那就是因为有 一些已经感冒的人打喷嚏, 喷出来的带有

这样就能避免直接吸入病人的飞沫, 尤其

是在特别拥挤的空间里头, 比如像地铁车

厢里有好几百个人,按概率来说这里面也

至少应该有一两个得了感冒的, 他们打个

── 对感冒的普遍误解 •──

误解一:着凉了会感冒,冻着了会感冒

其实在严格的科学实验中发现,温度的高

低对人体会不会感冒没有影响,只要感冒

病毒在鼻黏膜上繁殖起来了, 你是一定会

民间说着凉了会感冒,是什么原因呢?

就是因为入秋之后,空气干燥了,风又大,

所以就有利于病毒飞起来, 飞到鼻腔里,

所以大面积得感冒,大多都是在大风降温

如果我们把抵抗力理解成免疫系统正确出

击的水平高低的话,那抵抗力强就意味着

免疫系统不会错过任何一次应该杀灭的入

侵, 所以免疫力强的人, 对感冒病毒是更

敏感的,杀灭起来动作更迅猛,所以感冒

那些免疫系统完全失去功能的, 比如说艾

滋病患者,鼻黏膜上感染了病毒,都不会

状况,一个是降温,一个是感冒,当成了因 果关系。可先后出现的事情,大都不是因 果关系的,要确定因果关系需要做大量的

误解三:头疼、流鼻涕、鼻塞、发烧,是病 毒对身体造成的伤害

这些症状其实是我们身体免疫系统杀灭病

利用鼻塞让更多的鼻涕瘀积在鼻腔里,然

后鼻涕里的粘蛋白把病毒裹住,排出体

调高体温,让体内的一些酶活性降低,这

安排出一些打喷嚏的动作, 咳嗽的动作,

所以,这些让我们难受的症状,都是抵御

样病毒繁殖就不那么顺利了。

尽量让入侵者赶快离开身体。

以治疗、预防感冒 这个是不可能的。 抗生素它是对细菌的结构做设计的,病毒 的体积是细菌的几百分之一,或者是几千

容易清除掉了。 实际上,感冒药就是在做这个事情。当你 实在难受的时候,吃一片,让你不要那么 严重地流鼻涕、鼻子不通气,让你不要发

请朋友读

身体的反应,大概率说,患感冒的病人身 体就会觉得舒服多了。但是,病毒也更不

分之一, 所以那些杀灭细菌的机制, 对病

烧, 你虽然感觉身体舒服了, 但其实病程 却延长了。本来什么感冒药都不吃,7天能 把病毒清除干净。但现在,因为吃了药,可

那你说我们为什么还要吃感冒药呢?

现在已经是10月中下旬了,又到了一年一

病毒在鼻粘膜上繁殖 怎么划分的呢? 只要不是流感病毒引起的感冒,就都算作 从名字上就可以看出, 其他病毒引起的感 冒症状都没有流感严重, 所以就没有细 分。实际上,可以引起普通感冒的病毒有 好几百种,而流感病毒是一种"正粘

是普通感冒。

我们先说普通感冒,普通感冒一般人一年 少则感染几次,多则一个月就感染好几 次,绝大部分是通过揉眼睛和抠鼻子造成

的。

你揉眼睛的时候,病毒就会顺着泪管感染 到鼻黏膜上。抠鼻子就不用细说了,相当 于直接把手上带有的病毒放在了鼻黏膜 上。 手上是怎么有病毒的呢? 其实很多物体表面都有大量的病毒,病毒 在那些东西上待着的时候, 跟灰尘是差不

预防感冒的第二条: 勤洗手 尤其是从公共场合回来, 你要是真的忍不 住就是想抠鼻子,那也要先把手洗干净。 美国陆军曾经在新兵身上做过一次关于

论,只要我们认真洗手,一年当中患感冒 的次数就可以减半。可能你觉得减少的次 数也不多呀, 顶多就减少2次感冒的次数。

致的。

病毒的飞沫会进到我们的鼻腔。

喷嚏,别人就遭殃了。所以戴口罩不仅是 对健康人的要求。如果你自己感冒了,更 要为他人着想,也请你自己戴好口罩。 对感冒来说,民间有很多的误解。

感冒的。

的时候。于是,民间就把先后出现的两种 实验。 误解二:抵抗力强不会得感冒

症状更剧烈。

引起感冒症状的。

毒的一些措施:

外。

病毒的措施。

毒都是没有效果的。 假如说,我们用一种强制性的手段终止了

能9天才能清除干净。 就是因为普通感冒的危害就是那么一点 Aa 写留言