

2026年1月16日 星期五 编辑 张海 版式 罗梅 校对 汪智博

到了冬季,流感多发,普通感冒往往也跟着“凑热闹”。那么,和流感相比,引起普通感冒的主要“元凶”是什么?

近日,中国疾控中心发文提醒,近期除流感病毒外,鼻病毒是当前引起呼吸道疾病的主要病原体之一,在南方个别省份甚至仅次于流感病毒。

### 鼻病毒=感冒?

北京佑安医院感染综合科主任医师李侗曾说,引起普通感冒的病原体超100多种,其中鼻病毒占比最高,是普通感冒最主要的病原体。鼻病毒并非新型病毒,而是一种很古老的病毒。

鼻病毒引起的症状较轻,常被泛称为“感冒、着凉”,临床常按“普通感冒”对症处置。

专家介绍,鼻病毒极少直接引发大规模重症与死亡病例,虽具有传染性,但相较流感病毒等,传染性较弱,引起聚集疫情的概率相对较小。

鼻病毒的传播没有很强的季节性,一年四季都可能会出现,对医疗资源的占用不会太集中。

李侗曾说,鼻病毒因为症状较轻,对公共卫生事件影响较小,加上季节性不明显等因素影响,因此公众的知晓率相较更低,“不要因为没听过鼻病毒这个名词,就以为是种新病毒而恐慌”。

## 普通感冒,原来主要是鼻病毒作祟



### 鼻病毒症状有哪些? 感染后怎么办?

据李侗曾介绍,鼻病毒症状集中在上呼吸道,如流涕、鼻塞、打喷嚏、咽喉部不适等,全身症状较轻,会出现低热、中热,也可能不会出现发热症状,通常一周左右能自愈。冬季高发的流感病毒以及呼吸道合胞病毒,通常症状更重,并呈现全呼吸道症状,全身侵袭性强,体感上相比较鼻病毒还是有差别。

鼻病毒感染后应该怎么办?专家建议,需以休息避免过度劳累以及补水为主,症状明显者按医嘱对症用药即可。鼻咽部症状明显的患者,可用生理盐水冲洗鼻腔、漱口缓解



浙江省诸暨市越都幼儿园的老师在指导小朋友正确洗手。

局部症状,适当使用缓解鼻塞药物等;发热患者可适当服用布洛芬及对乙酰氨基酚缓解症状;日常需加强室内通风,勤洗手,

注意个人卫生,增强抵抗力。特别需要注意,由于抗生素对于鼻病毒无效,若确诊鼻病毒,无需服用抗生素药物。

### 鼻病毒感染后症状“重”需警惕“合并感染”

李侗曾说:“有些患者感染鼻病毒后,可能会出现症状加重情况,这时要警惕鼻病毒合并流感或者呼吸道合胞病毒的情况,症状加重很可能是有其它病毒在共同作用。”

对于合并感染的情况,通常会表现为病程延长、高热、局部症状加重、出现下呼吸道症状甚至发展成肺炎及支气管炎等。

李侗曾说,如若出现高热不退、呼吸急促、憋喘、胸闷、胸痛、精神萎靡等症状时,切不可

“硬扛”,需就医进一步确诊后,在医生的指导下对症规范用药治疗。

此外,如有慢性心血管疾病、慢性心肺疾病、免疫力低下、婴幼儿等情况人群需注意感染风险,并加强症状观察。

专家提示,春运临近,人员流动增多,在公共场所以及乘坐交通工具时应该佩戴好口罩、做好个人防护,注意手部卫生,以预防呼吸道疾病感染。

文图均据新华社



在医院就诊的人群。