

流感也可导致白肺

▲ 郑州大学第一附属医院 贾君丽

流感，全称为流行性感冒，是由流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病，每年冬春季高发，传染性较强，可以通过空气中的飞沫及气溶胶传播，也可通过接触被病毒污染的物品传播，所以容易在学校、办公场所、家庭等人群密集的地方引发流行。流感不同于普通的感冒，可能会给患者的身体带来很大的伤害，甚至会引起“白肺”而危及生命。

发病原因

流感的发病原因主要是由于流感病毒通过呼吸道黏膜进入人体，并在上呼吸道（如鼻腔、咽喉）及下呼吸道（如气管、支气管、肺）迅速繁殖，导致急性炎症反应。感染流感病毒后，人体的免疫系统会识别并攻击病毒，但这种免疫反应也可能导致肺部和其他组织的损伤，特别是在免疫功能较弱或存在基础疾病的患者中。随着病毒在呼吸道中的扩散，病情可能从普通感冒样症状迅速恶化为严重的肺炎，甚至出现白肺。

流感有哪些症状

流感的症状通常比普通感冒更加严重，且发病迅速，普通感冒通常表现为打喷嚏、流鼻涕、鼻塞，而流感会表现为高热、畏寒、头痛、咽痛、全身肌肉及关节酸痛、乏力、咳嗽等，部分患者还会出现胃肠道不适，如恶心、呕吐、腹泻等。若

流感引起肺炎，还可能会出现胸闷、呼吸困难、急性呼吸窘迫综合征、休克等严重的症状。

流感也会引起白肺吗

白肺是指由于严重肺炎或其他原因引起的双肺弥漫性病变，导致肺部在影像学检查（如CT或X光片）上呈现大片的白色阴影，象征着肺部实质的广泛感染和炎症反应。白肺是一种危及生命的严重状态，通常伴随严重的呼吸窘迫和低氧血症。流感病毒和新冠病毒一样，也会引起白肺，每年都有因流感病毒导致白肺而死亡的患者。尤其值得注意的是，流感导致的白肺多见于老年人、孕妇、婴幼儿以及有慢性基础疾病的患者。这些人群的免疫功能相对较弱，感染流感后更容易发生严重并发症。所以对于这类人群，一旦感染了流感病毒，应该更加引起我们的重视。

得了流感有哪些治疗方法

流感的治疗主要包括抗病毒治疗、对症治疗和支持治疗。

抗病毒治疗 流感有特效的药物，比如奥司他韦、玛巴洛沙韦等，这些药物能够抑制流感病毒的繁殖，缩短病程并减轻症状，早期应用（通常是48小时内）对减少流感并发症（如白肺）的发生有重要作用。所以一旦确诊，应及时应用抗流感病毒药物。



来源/千库网

对症治疗 对症治疗是指根据具体症状给予相应的药物治疗来缓解患者的不适。例如，发热可使用退烧药，咳嗽可使用镇咳药，鼻塞或流鼻涕的可使用鼻腔减充血药物等。

支持治疗 对于重症流感患者，特别是已经出现白肺或其他严重并发症的患者，可能需要包括氧疗、机械通气、营养支持等相应的支持治疗。

流感的预防方法

预防流感的关键在于减少接触病毒的机会，并增强自身的免疫力。有效的预防措施包括。

接种流感疫苗 每年接种流感疫苗是预防流感最有效的方法。流感疫苗能够使人体产生针对流感病毒的抗体，降低感染风险并减少重症和并发症的发生。

保持良好的卫生习惯 勤洗手、避免用

手触摸口、鼻、眼等部位可以减少病毒传播，降低患流感的几率。

避免接触病人 在流感高发季节，尽量避免去人群密集的地方。如果家中有流感患者，应尽量与其保持距离，佩戴口罩并注意室内通风。

保持健康的生活方式 充足的睡眠、均衡的饮食和适度的锻炼都有助于增强免疫系统的功能，从而更好地抵御流感病毒的侵袭。

注意环境卫生 定期清洁和消毒常接触的物品表面，并保持室内空气流通，以减少病毒的存留和传播。

流感作为一种常见的呼吸道传染病，大部分时候是可自愈的，但在某些情况下，特别是对于免疫力较弱的人群，可能会引发严重并发症，甚至导致“白肺”这种危及生命的病症。因此，我们要重视流感的预防，并做到早期识别和及时治疗，避免引起严重的后果。

肺部感染后康复治疗

▲ 郑州大学第一附属医院 褚丹

肺部感染是一种常见的呼吸道疾病，可能由细菌、病毒、真菌等病原体引起。大多数情况下，肺部感染经过及时的治疗可以获得良好的效果。同时，康复治疗对于恢复健康、预防并发症和提高生活质量至关重要。

肺部感染的基本情况

肺部感染是指病原微生物侵入肺部并引起炎症反应的疾病。常见的肺部感染类型包括细菌性肺炎、病毒性肺炎和真菌性肺炎。在一定地域和特定人群中，肺部感染的发病率可能较高，尤其是老年人、免疫功能低下者以及慢性病患者。冬春季节由于气温变化和病毒活跃，肺部感染的发病率往往较高。

肺部感染的临床表现与检测

肺部感染的临床表现因疾病阶段不同而有所差异。早期阶段：通常表现为轻度咳嗽、发热和疲乏，有些人可能会感受到胸闷和呼吸困难。中期阶段：感染迹象加重，咳嗽变得持续且剧烈，痰液可能会呈现黄绿色，且伴有高热、寒战和全身无力。晚期阶段：肺部感染未得到有效控制，可能引发严重并发症，如脓胸、肺脓肿或急性呼吸窘迫综合征，患者会出现明显的气短、胸痛以及严重呼吸困难。

肺部感染检测包括影像学 and 实验室检查。常见的影像学检查包括胸部X光和胸部CT等，它们能够帮助医生观察肺部有无实变、渗出等异常表现。实验室检查包括血常规、

痰培养以及C反应蛋白等，通过这些指标可以了解患者感染的严重程度和病原体类型。

肺部感染的治疗方法

肺部感染的治疗方法多种多样，根据病因和疾病严重程度的不同，医生会选择最适合的治疗方案。药物治疗是最常见的方法，通常包括抗生素、抗病毒药物或抗真菌药物，具体药物选择取决于感染的病原体类型。使用药物时，应遵医嘱按时按量服用，以确保达到最佳治疗效果并防止耐药情况的出现。对于严重的感染或出现并发症的患者，手术治疗可能是必要的。例如，脓胸或肺脓肿等情况需要通过手术引流加以处理。支持治疗同样重要，包括给予充足的氧气以缓解呼吸困难，以及适当补液，以维持身体正常的生理功能。通过综合利用这些治疗方法，可以有效改善肺部感染患者的康复情况，减少疾病带来的不适和风险。在治疗过程中，患者和家属应密切配合医生的治疗方案，及时反馈治疗效果，共同努力战胜疾病。

康复措施

在肺部感染康复过程中，康复治疗起到了不可替代的作用，主要措施包括以下几个方面。

生活方式的调整 生活方式的调整是肺部感染后康复的基础，它直接影响到病情的恢复速度与质量。包括：戒烟戒酒、保持良好的居住环境、适度运动、充足的

休息和睡眠。

营养支持 营养是恢复健康的基础，肺部感染后，合理的营养摄入可以促进免疫系统的恢复，加快病情好转。包括增加蛋白质摄入、补充维生素和矿物质、保持充足的水分摄入、避免刺激性食物。

呼吸功能训练 呼吸功能的恢复是肺部感染后康复的重要目标之一。科学的呼吸训练可以帮助患者改善肺部通气功能，增加肺活量，减少呼吸困难的症状。包括深呼吸训练、缩唇呼吸、咳嗽技巧训练、定期检测肺功能等。

药物管理 肺部感染后的药物管理至关重要，它不仅是治疗的延续，也是防止复发和并发症的重要手段。包括抗生素药物、抗病毒药物、抗真菌药物的合理应用、辅助药物（祛痰、支气管扩张剂等）、中药调理。

心理调适 肺部感染后，患者的心理状态对康复有重要影响。长期的病痛和不适容易引发焦虑、抑郁等负面情绪，因此，心理调适也是康复治疗的重要组成部分。包括：保持积极的心态、心理咨询、参加康复小组、冥想与放松训练。

定期复查与长期监测 肺部感染后的康复并不意味着治疗的结束。为了防止复发和监控潜在的并发症，患者应定期进行医学复查。

日常护理 肺部感染康复期的日常护理同样至关重要，帮助患者在康复过程中维持良好的身体状况。包括呼吸道卫生、避免受

凉感冒、健康饮食习惯、个人卫生和居家消毒、温和的日光浴等。

家庭支持与心理康复

家庭支持在肺部感染康复过程中扮演着至关重要的角色。

首先，家人的关心和陪伴有助于患者战胜孤独和无助感，提高心理韧性。家人通过与患者共度时光、倾听患者的烦恼和提供情感支持，可以显著缓解患者的心理压力。

其次，家庭成员可以在日常生活中提供实质性的帮助，如提醒患者按时用药、陪同就医、协助进行康复训练等，这些都对患者的康复大有裨益。

心理康复是帮助患者恢复心理健康的关键环节。康复过程中，患者可能会面临焦虑、抑郁等心理问题。通过与心理医生的沟通，患者能够更好地理解自己的情绪状态，并学习应对负面情绪的方法。同时，家人应鼓励患者积极参与社交活动，恢复正常的社交圈子，这有助于患者重建自信心和社会功能。总之，家庭支持与心理康复相辅相成，共同促进患者的全面康复，使其尽快恢复到健康和独立的状态。

总之，肺部感染康复不仅依赖于药物和手术治疗，康复训练、家庭支持、心理康复与定制化康复计划都起着至关重要的作用。通过综合运用多种康复手段，患者能够在身体和心理上逐步恢复健康，重新融入正常生活。