



患者及照护者教育

# 管理感冒

本信息介绍了如何管理感冒症状。

感冒是通常由病毒引起的感染。感冒又称为上呼吸道感染。

## 感冒的体征和症状

您可能会出现以下 1 种或多种感冒症状：

- 发热达 100.4°F (38 °C) 或更高
- 打喷嚏
- 鼻塞或流鼻涕。
  - 2 到 3 天后，鼻涕可能会变成白色、黄色或绿色。这是正常现象，并不表示您需要服用抗生素。
- 咽喉疼痛
- 咳嗽或胸闷
- 鼻后滴流（粘液向下滴入喉咙）
- 轻微头痛
- 轻微身体疼痛

部分症状（如流鼻涕或鼻塞和咳嗽）可能会持续长达 10 到 14 天。随着时间推移，这些症状会有所改善。

## 感冒和流感的区别

感冒和流感的症状相似，因此难以区分。

流感的常见症状包括高烧、咳嗽、头痛或全身疼痛。流感并不总是会引起喉咙痛和流鼻涕。流感的症状也可能很快开始，而感冒的症状开始得较慢。

如果您认为自己得了流感，请前往您的医疗保健提供者处就诊。他们可以诊断流感并为您开具抗病毒药物提供帮助。

## 感冒的治疗

由于大多数感冒均由病毒引起，因此服用抗生素不会让您感觉好转。抗生素只能治疗由细菌引起的感染，如链球菌性咽喉炎或百日咳。

治疗感冒的好方法是充分休息。成年人每晚应睡 7 到 9 小时。

摄入足够的液体也很重要。每天尽量饮用 8 杯（8 盎司）不含咖啡因的液体（如水或花草茶）。

## 管理感冒症状

### 咽喉疼痛

如需缓解喉咙痛，您可以：

- 吮吸冰片、冰棍或含片（如 Halls®、Luden's® 或 Ricola®）
  - 请勿让 4 岁以下儿童吮吸含片
- 使用含有苯佐卡因或苯酚的喉咙痛麻醉喷雾剂（如 Cepacol® 或 Chloraseptic®）。
- 饮用温热液体，如茶或汤。
- 使用盐水漱口。
  - 如需制作漱口液，请将 1 汤匙盐与 8 盎司温水混合。根据需要漱口，然后吐出溶液。请勿吞服。

### 咳嗽或胸闷

如需帮助缓解咳嗽或胸闷，您可以：

- 增加空气湿度。为此，您可以在逗留最久的房间里使用干净的加湿器或冷雾蒸发器。
  - 您也可以吸入热水淋浴、浴缸或热水碗中的蒸汽。陪同年幼儿童坐在充满淋浴蒸汽的浴室里。
- 吮吸含片或硬糖。
  - 请勿让 4 岁以下儿童吮吸含片。

- 在茶等热饮中加入巴氏杀菌蜂蜜（非生蜂蜜）。
  - 请勿让 1 岁以下儿童服用蜂蜜。

## 鼻塞或鼻窦疼痛或有压力

为了帮助缓解鼻塞、鼻窦疼痛或压力，您可以：

- 热敷鼻子和前额。
- 使用非处方减充血药，如伪麻黄碱或苯肾上腺素（Sudafed®、Mucinex®）。如果您患有心脏病或正在服用处方药，请咨询您的药剂师服用感冒药是否安全。
- 使用生理盐水鼻腔喷雾剂。
  - 使用橡胶吸球为幼儿清除粘液。
- 增加空气湿度。您可以吸入一盆热水或淋浴产生的蒸汽。
  - 陪同年幼儿坐在充满淋浴蒸汽的浴室内。

## 耳痛

如果耳朵疼痛，可以在疼痛的耳朵上放一块温热的湿布。如果疼痛非常严重或持续 2 天以上，请致电您的医疗保健提供者。

## 服用药物

### 成人

您可以服用非处方咳嗽和感冒药（如 DayQuil™ 和 Theraflu®）。尽管这类药物无法治愈感冒或帮助您更快康复，但可以帮助缓解您的症状。服用感冒药之前，请务必遵守标签说明，并向您的医生或药剂师咨询当前服用的所有药物。

请勿服用 1 种以上含对乙酰氨基酚 (Tylenol®) 的药物。对乙酰氨基酚是一种止痛药，也存在于许多感冒药中，包括 DayQuil 和 Theraflu。过量服用对乙酰氨基酚会导致肝损伤。

每次服用对乙酰氨基酚不要超过 1,000 毫克 (mg)，或每天不要超过 4,000 毫克。如果您患有肝病或年龄在 65 岁或以上，在服用含对乙酰氨基酚的药物之前，请咨询您的医生或药剂师。

### 儿童

给儿童用药之前，请务必阅读非处方药的产品标签。有些非处方药不建议幼儿使用。

- 6 个月以下的儿童：仅使用对乙酰氨基酚 (Tylenol®)
- 6 个月或以上的儿童：可以服用对乙酰氨基酚 (Tylenol®) 或布洛芬 (Motrin®)
- 切勿给儿童服用阿司匹林。可能会导致瑞氏综合症，这是一种非常严重但罕见的疾病，会伤害肝脏和大脑。
- 不建议给 6 岁以下儿童服用非处方咳嗽药和感冒药。这会导致严重的副作用，有时甚至会危及生命。
- 幼儿可以服用退烧药。请联系您的医疗保健提供者或药剂师了解正确的剂量。阅读并遵守所有说明。

## 如何预防感冒

- 及时接种流感疫苗等免疫疫苗。
- 保持良好的卫生习惯，如洗手，咳嗽或打喷嚏时掩住嘴。这有助于预防感冒的传播。
- 采取措施改善室内空气流通。这样可以减少空气中的病毒颗粒数量。

## 如果出现以下情况，请致电您的医疗保健提供者：

- 发热  $\geq 100.4^{\circ}\text{F}$  ( $38^{\circ}\text{C}$ )
- 颤抖性寒战
- 食欲不振（没有饥饿感）
- 呼吸困难
- 患有肺部疾病，如肺气肿（肺病）或哮喘
- 咳嗽持续超过 10 天
- 咳嗽时胸痛
- 咳血
- 感冒且免疫系统功能减弱
- 感冒且正在接受化疗

如果出现任何令人担忧的症状，请前往您的医疗保健提供者处就诊。

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

有关更多资源，请访问 [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe)，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

Managing Your Cold - Last updated on September 16, 2024  
Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利