

流感来袭，ICU医生教你见招拆招——这些救命知识全家必看！

台州市立医院 2025年02月07日 20:03 浙江

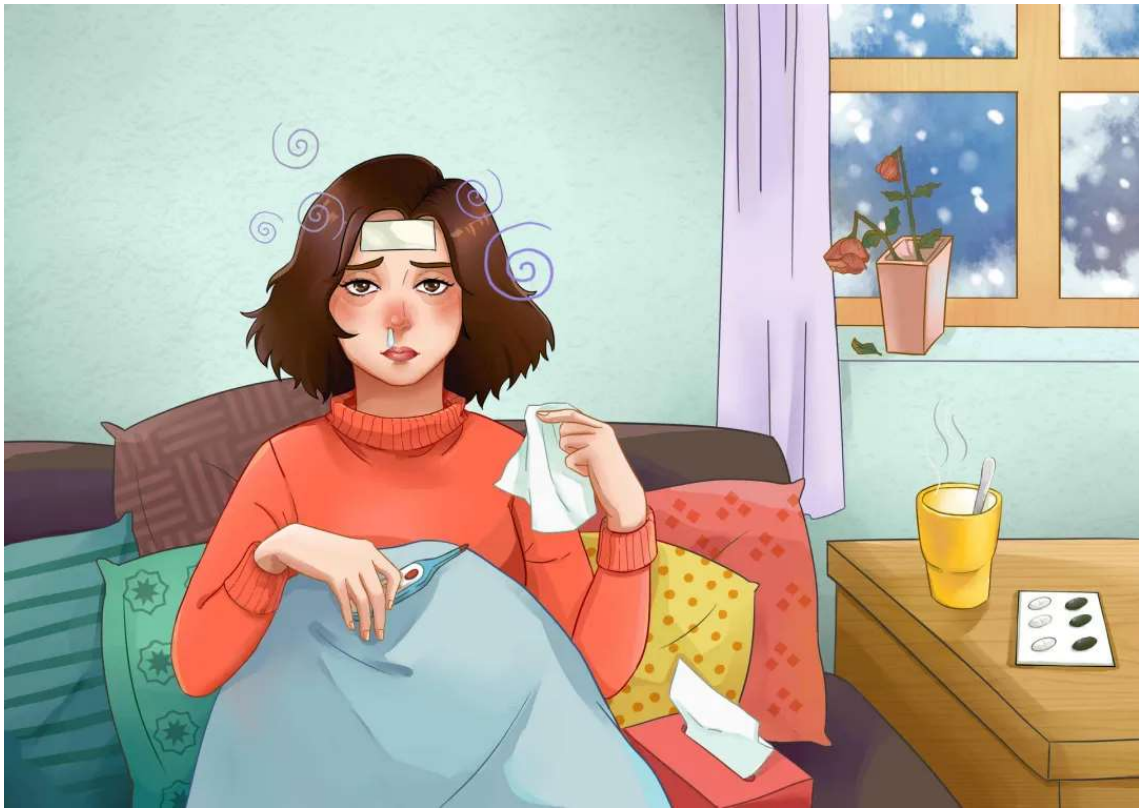


流感病毒又开始“冲业绩”了
各种科普信息让大家目不暇
ICU医生也坐不住了
必须给大家上点“纯干货”

1 流感 ≠ 感冒
它可是个“狠角色”

普通感冒：像只温顺的猫，流鼻涕、打喷嚏，但很少发高烧。

流感：像只发飙的老虎！39℃高烧+全身肌肉痛（像被大象坐过）+干咳
到怀疑人生，还可能引发肺炎、心肌炎甚至住进ICU！



医生提醒

如果发烧时还伴有“头疼、骨头疼、眼皮都抬不起来”，大概率是流感病毒想和你交朋友！**快去医院！**

2

流感变重症
往往就藏在4个细节里

危险！ 这些症状是身体在“喊救命”！如果符合其中一个条件，请立刻就医：

1 高烧不退

39℃以上烧满3天，退烧药也压不住！

2 喘不过气

呼吸比跑完800米还急（成年人 > 30次/分钟），嘴唇发紫！

3 人变“迷糊”

说话颠三倒四、叫不醒，小孩抽搐翻白眼！

4 胸口压大石

胸痛、心跳乱到像“打碟”，尿量突然减少！



医生提醒

老人和小孩症状更隐蔽！如果家里老人“不发烧但总睡觉”，宝宝“不哭不闹只蔫蔫”，别拖！立刻送医！

3

流感病毒也“看人下菜碟”
专挑这些人群下狠手

1 老年人（≥65岁）

免疫系统“退休”，病毒直攻肺部！

2 孕产妇

肚子里娃的安危就靠你警惕！

3 慢性病患者

心脏病/肺病患者：病毒一出手，心脏肺脏都发抖！

糖尿病患者：血糖一波动，病毒笑哈哈！

4 胖友们（BMI≥30）

脂肪越多，炎症风暴越猛！

5 5岁以下儿童

特别是2岁内宝宝，气道窄得像吸管！

6 长期吃激素/免疫抑制剂的人

身体“保安”罢工，病毒长驱直入！



医生提醒

请记牢高危人群保命口诀——**疫苗优先打，口罩焊脸上，发烧别硬扛，早诊早治疗！**

4

让流感病毒“失业”的4大招

疫苗：防毒界的“金钟罩”

每年10月前接种流感疫苗，保护力持续6-8个月！

重点：老人、孕妇、医护人员免费接种（各地政策不同，快问社区医院）！



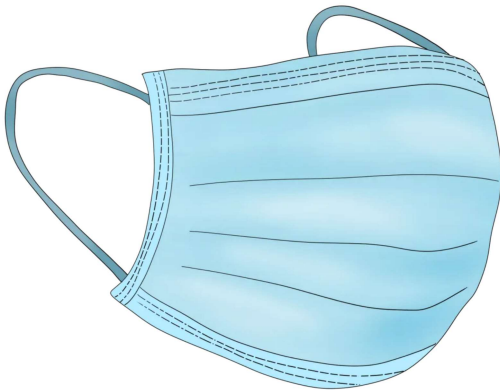
抗病毒药：病毒“断子绝孙”药

奥司他韦/玛巴洛沙韦：发病48小时内吃，能把重症风险砍掉80%！

划重点：药要在医生指导下吃，不要乱吃！不要一感冒就吃“头孢”！

居家隔离秘籍

病人单间住，厕所分开用，**每天开窗3次（每次30分钟）**！
全家戴口罩，碗筷煮沸煮，门把手用酒精擦！



提升免疫力“吃出来”

每天1个鸡蛋+1杯牛奶（补蛋白），橙子猕猴桃（补维C）！
少吃外卖火锅，高盐高油会抑制免疫细胞战斗力！

5 万一中招怎么办？
记住“三早原则”

- 早诊断**：发热第一天就去医院测流感！
- 早吃药**：确诊后24小时内吃抗病毒药效果最佳！
- 早休息**：卧床！别玩手机！熬夜熬的是命！



家庭药箱必备

- 1、**退烧药**（布洛芬/对乙酰氨基酚）
- 2、**体温计+血氧仪**（网购几十元，缺氧早发现）
- 3、**口服补液盐**（发烧出汗防脱水）

千万别做

捂汗退烧（当心热射病）

酒精擦身（皮肤会中毒）

乱吃连花清瘟（不对症反而伤胃）



医生提醒

流感年年有，但重症流感本可以避免！记住：“高烧三天还不退，连滚带爬去医院”——你拖的不是病，是命！

转发这篇文章到“相亲相爱一家人”群
抵10句“多喝热水”！

健康小测试

你对流感的防护意识有多高？一共五个问题，赶紧自测一下吧。

- 你是否每年接种流感疫苗？
(是：1分，否：0分)
- 你是否知道流感的主要传播途径？
(是：1分，否：0分)
- 你是否会在流感季节减少外出？
(是：1分，否：0分)
- 你是否知道如何正确洗手？
(是：1分，否：0分)
- 你是否会在咳嗽或打喷嚏时遮住口鼻？
(是：1分，否：0分)

看看你能得几分呢？总分越高，说明你的防护意识越强哦！



作者 | 重症医学科 卢伟
编辑排版 | 宣传统战部
审核 | 张细江 吴莎



扫码关注
台州市立医院
微信公众号



扫码关注
台州市立医院眼科中心
微信公众号



微信扫码了解政策
一键进入医保办事

