

大规模流感的治疗

社区资讯

本资料提供有关大规模流感的治疗信息。

我有流感吗？

流感最明显的特征是突然发烧（38 度或以上）、干咳、浑身疼、特别是头疼、腰疼和腿疼，通常你会觉得极度虚弱和乏力，根本不想起床。

其它症状包括发冷、眼球后面疼痛、失去胃口、嗓子疼、流鼻涕或鼻子不透气。你接触过已经得流感的人或出国去过流感爆发的地方就更有可能得流感。

得流感后会怎么样？

- 第 1-3 天：突然发烧、头疼、肌肉酸痛无力、干咳、嗓子疼，有时鼻子不透气。
- 第 4 天：发烧和肌肉酸痛减退，嗓子发哑、发干或发疼、咳嗽以及伴随少许胸部不适等症状会更加显著，你会觉得虚弱乏力。
- 第 8 天：症状减退，咳嗽和乏力会持续 1-2 个星期或更长时间。

万一出现大规模流感，流感症状可能会比平时更重，而且可能会出现意料之外的综合症；在大规模流感流行期间有必要及早看医生。

我应该吃什么药？

假如出现大规模流感，抗病毒药物的供应恐怕有限。澳洲政府会在大规模流感爆发期间提供有关购买这些药物的信息并确保最需要的人能得到这种药物。这种药物只有在发病后 24 -48 小时之内服用才有效果。重要的是要早看医生，以便一发现就尽快服用抗病毒药物。

购买非处方药的提示：

- 最好买只针对一种症状的药，这样你就不会摄入你不需要的物质，避免诱发不良反应。
- 仔细看说明，确信里面的成分对你的症状有治疗效果。
- 长效药比短效药有更多副作用。
- 仔细看说明，记下有哪些潜在的副作用、会如何与其它药物相互作用、会如何影响健康状况。
- 假如你有慢性病而且正在吃处方药，买其它药时要问药剂师或医生这种药对你是否安全。
- 年纪大的人通常对药物更为敏感，可能有更多副作用，特别是对神经系统的副作用，比如精神混乱。
- 假如你有药物方面的疑问，一定要请教你的医生或药剂师。

我应该怎么做才能更好地照顾自己？

- 休息 – 直到体温恢复正常（大概三天）之前你都会觉得全身乏力，休息能给予安慰、让身体积攒力量与病毒进行抗争。
- 呆在家里 – 你不应该去单位/学校，病毒传染期间要尽量避免与他人接触。超过 12 岁的人传染病毒的时间从刚出现症状起会一直持续七天左右。
- 多补充液体 – 需要多补充因为发烧（出汗）失去的液体。假如尿液呈深色，你需要补充更多液体，争取在醒着时每小时喝一杯液体，比如水。

其它帮你从流感中恢复过来的有用提示：

- 吃一些简单的解热镇痛药，比如扑热息痛或布洛芬，要按盒上的说明服用，这样有助于缓解肌肉酸痛和降温（除非你的医生另有说法）。
- 18 岁以下儿童不能服用含阿司匹林的药物。我们现在已经知道，得流感的儿童服用阿司匹林会引起雷伊氏综合症（Reye syndrome），这是一种影响神经系统和肝脏的重症。
- 抗生素对流感不起作用，因为流感是一种病毒，而抗生素的作用是杀细菌。不过，假如你得流感后有细菌感染的话医生会给你开抗生素。
- 用热水漱口，减缓嗓子不适，不含糖的糖果或润喉糖也有舒缓作用。
- 热水瓶或热垫也许能减缓肌肉酸痛，洗个热水澡也能起到舒缓作用。
- 鼻子不通气的话用滴鼻盐水或喷雾剂能起到舒缓作用，解充血药有助于化解鼻粘膜充血。向医生或药剂师请教哪一种药对你最合适。
- 不要吸烟 – 这会刺激已经受损的气管。
- 假如咳嗽能清除粘痰，咳一下也无妨。
- 试一下呼吸热气，烧开一壶水，倒一碗水放在桌上，把头放在碗的上方，头上遮块毛巾，吸 20 分钟的热气，水里不要放任何东西。
- 假如你独自居住、或是一位单身家长、或需要照顾年老虚弱的人或残疾人，要主动寻求帮助，在你自己好起来之前最好请别人来帮你。
- 记住，假如你直接在药房买药（非处方药）来对付你的症状，问药剂师这种药是否对你合适，有慢性病或正在服用其它药物的话一定要告诉他们。

更多信息

Better Health Channel

www.betterhealth.vic.gov.au

Department of Health and Human Services:

www.health.vic.gov.au/pandemicinfluenza

电话: 1300 651 160

维州政府授权出版，地址：1 Treasury Place, Melbourne。

©维多利亚州，Department of Health and Human Services 2016 年 6 月。