



巴州疾控中心（卫生监督所）

预防疾病 保障健康 服务人民



联办



# 别把鼻病毒感冒当流感

秋冬季节出现打喷嚏、流鼻涕等症状时，很多人会以为是流感，其实还有可能是鼻病毒感冒。

北京大学人民医院呼吸与危重症医学科副主任医师公丕花介绍，鼻病毒感冒是鼻病毒感染人体后引发的一系列呼吸道症状综合征。

鼻病毒进入人体呼吸道后，会迅速附着在鼻黏膜上皮细胞上并大量复制，破坏细胞正常功能，引发免疫系统的防御反应，导致鼻黏膜充血水肿、分泌物增多，进而出现鼻塞、流涕、打喷嚏等症状。

全国急性呼吸道传染病哨点监测情况显示，10月

20日—10月26日，哨点医院门急诊流感样病例呼吸道样本检测阳性率前三位病原体中，鼻病毒排在第一位。

公丕花说：“很多人都会把鼻病毒感冒当成流感。”那么，鼻病毒感冒和流感有什么区别？

公丕花解释，鼻病毒感冒症状以鼻塞、流鼻涕、打喷嚏为主；患者基本不发烧或只发低烧，不像流感那样会突然高烧到39℃以上；一般5~7天就能康复，很少会发展成肺炎。

相较而言，流感的症状则为头痛、骨头疼、没力气，鼻子症状反而不明显；患者几乎都会高烧，发烧时间会

持续3~5天甚至更久；一般7~10天才能恢复，且恢复后可能还会有乏力症状。

“简而言之，如果只是鼻子堵、流鼻涕，浑身没那么难受，大概率是患了鼻病毒感冒。如果突然高烧、浑身疼得下不了床，就要警惕是患上流感了。”公丕花说。

患了鼻病毒感冒在用药上有哪些注意事项？

“一是鼻病毒没有特效药，奥司他韦对它无效。二是别乱用抗生素，鼻病毒感冒患者吃抗生素不仅没用，还可能破坏肠道菌群。只有鼻病毒合并细菌感染时，才需要服用抗生素药物。三是鼻塞、流鼻涕症状严重者，可在医生指导下服用缓

解鼻塞的药物或抗过敏药。”公丕花介绍。

相比使用药物，公丕花推荐通过非药物方法缓解鼻病毒感冒症状，比如患者可以多休息、多喝水、清淡饮食、保持室内通风。

很多鼻病毒感冒患者因为鼻塞、流鼻涕，会下意识用力擤鼻涕。对此，北京大学人民医院儿科主治医师丁明明强调：“当鼻塞严重、鼻涕过于黏稠、难以擤出时；伴有鼻出血或鼻黏膜破损时；有高血压、心脏病、脑血管疾病等基础疾病时，要尽量避免用力擤鼻涕。”

丁明明解释说：“用力擤鼻涕可能引发中耳炎，

有高血压、动脉硬化等基础疾病的人，用力擤鼻涕会导致胸腔和血管压力突然变化，造成血管收缩、血压一过性升高，就容易产生头晕、头痛，甚至有生命危险。”

如何正确擤鼻涕呢？丁明明说：“应先拿柔软纸巾轻轻压住一侧鼻孔，再用另一侧鼻孔轻轻呼气，把鼻涕擤出来。然后换边重复操作。擤完及时洗手，避免手上沾染病毒。”

“虽然患上鼻病毒感冒的患者多为自限性，预后良好，但如果患者出现严重症状，就需要及时就医。”公丕花补充道。

（据《科技日报》）

## 冬季护肤指南来了

专家：护肤“适配气候”比“跟风成分”更重要

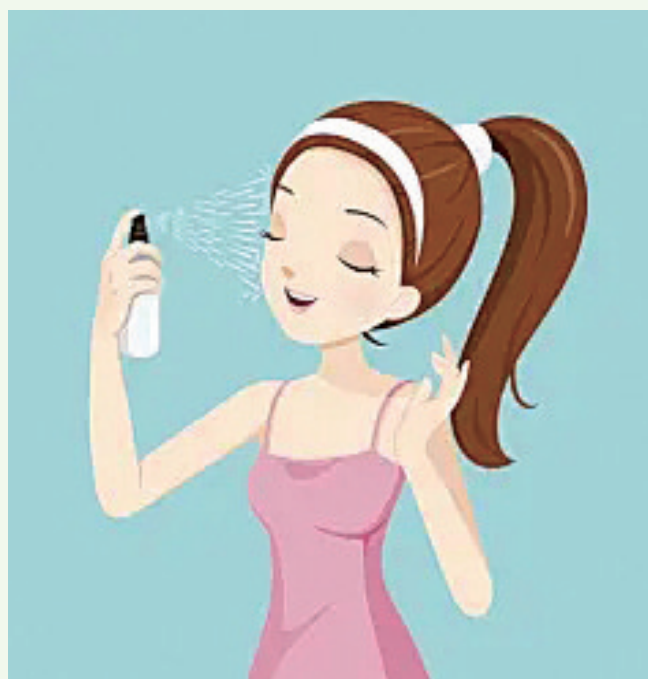
“烟酰胺”美白？“玻尿酸”巨补水？祛痘消炎用“水杨酸”？随着乌鲁木齐气温持续走低，冬季肌肤问题成为市民关注焦点。不少人跟风“种草攻略”下单，却依然难逃干燥困扰，皮肤脱皮、泛红问题频发。新疆生产建设兵团医院皮肤科主任、北京广安门医院皮肤科援疆专家闫雨荷解码热门护肤成分的适配逻辑。

修护屏障强锁水，双管齐下抗干燥

“乌鲁木齐冬季相对湿度常低于30%，加上大雪侵袭和暖气烘烤，皮肤水分流失速度是夏季的2~3倍。”闫雨荷说，秋冬护肤的核心在于保湿，对于出现泛红、紧绷、脱屑等问题的肌肤，更需要“修护+保湿”双管齐下。

她指出，冬季护肤关键在于“补水+锁水”两步走：清洁后先用柔肤水打底补水，后续必须涂抹油润型面霜，才能有效防止水分流失。

玻尿酸作为“吸水王者”，仍是干燥肌首选。“但在乌鲁木齐的干燥环境下，单靠大分子玻尿酸不够。”闫雨荷解释，大分子玻尿酸能在表层形成保护膜，抵御风沙刺激，适合户外通勤人群；小分子玻尿酸可渗透至深层补水，搭配甘油使用效



果更佳。不过需注意，在干燥气候下，高浓度甘油若不搭配凡士林、矿脂等封闭成分，反而可能“反向吸走皮肤深层水分”，选购时需重点关注配方搭配。

神经酰胺对本地肤质尤为关键。“冬季频繁进出暖气房、风雪摩擦都会导致神经酰胺流失，皮肤屏障就像‘漏风的城墙’，出现泛红、刺痛。”闫雨荷说，含神经酰胺的护肤品能直接为皮肤“补水泥”，特别适合敏感肌、干皮及长期户外工作者。建议搭配泛醇（维生素B<sub>5</sub>）使用，在修护屏障的同

时增强锁水能力，应对昼夜温差带来的刺激。

美白淡斑正当时，防晒打底不可少

“很多人误以为冬季日光弱就不用美白，甚至不用防晒，这两种观点都不准确。”闫雨荷指出，乌鲁木齐冬季紫外线穿透力强，加上室内外温差大，黑色素更容易沉积，而冬季皮肤代谢慢，正是美白淡斑的关键时期。但需选择温和且适配干燥肤质的成分，同时做好科学防晒。

她补充道，冬季并非不用防晒，而是可以选择SPF指数稍低的产品，一天1~2次即可。乌鲁木齐冬季雪地反射紫外线强，即使不出门，窗边紫外线也会损伤皮肤，建议选择SPF15+、PA+的温和防晒，搭配口罩、围巾等物理防护。

“对于色素问题，通过保湿和防晒可有效防止新色素生成，但对已形成的色素沉着，仅靠化妆品很难彻底改善。”闫雨荷建议，秋冬季节紫外线强度较低，适合按疗程接受祛斑激光治疗，能更精准地达到美白淡斑效果。

在美白辅助成分中，烟酰胺仍是“全能选手”，不仅能阻断黑色素传递，还能控油、细腻毛孔，适合油皮、混油皮应对冬季“外油内干”问题。“本地肤质屏障相对脆弱，初次使用建议从2%低浓度开始，搭配保湿精华建立耐受。”闫雨荷补充，烟酰胺与神经酰胺搭配使用，既能美白又能修护，更适配乌鲁木齐干燥气候。

维生素C适合追求“源头美白”的人群，能抑制黑色素生成并抗氧化，但需注意选择避光瓶包装，避免被暖气、阳光氧化失效，同时要搭配保湿成分，防止纯维生素C导致皮肤紧绷脱皮。

顽固色斑可选择光甘草定，温和无刺激，无需建立耐受，适合屏障脆弱的

本地肤质。“但光甘草定价格较高，常见于中高端产品。”闫雨荷提醒，无论是否选择美白成分或激光治疗，冬季防晒都是基础前提，不可省略。

抗衰修护宜温和，保湿防晒是前提

“冬季干燥导致干纹增多，许多人急于抗衰却忽略皮肤耐受度，更忘记了抗衰的前提——只有在做好有效保湿和防晒的基础上，抗衰才能真正见效。”闫雨荷表示，本地抗衰需遵循“温和修护+针对性抗老”原则，避免刺激屏障。

视黄醇作为抗衰“黄金成分”，能改善干纹、松弛，但使用需格外谨慎：“干燥肤质建议从0.1%低浓度开始，每周1~2次，睡前使用，白天严格防晒；使用前先用含神经酰胺的保湿精华打底，缓冲刺激。”闫雨荷特别强调，视黄醇并非立竿见影，必须坚持使用才能见效；干敏肌若使用后出现脱皮，应暂停使用，先用修护类产品修复屏障。

对于市面上热门的肽类成分，闫雨荷给出专业见解：“这类成分目前还缺乏充分的临床数据支持，在专业领域很少被重点提及，建议消费者理性看待，不必盲目跟风。”

（据《乌鲁木齐晚报》）