

流感可不治而愈?得过流感就对其有免疫力?

# 这些谣言比流感更可怕



又到流感高发季，很多人都有这样的印象：大家身边都有几个“中招”的人。熟人见面打招呼，总离不开一句“你感冒了吗？”

比流感传播更快的是谣言。最近各种“土方”“窍门”又开始泛滥：吃维C、多喝水、蒸醋……一个个似是而非的“偏方”不但让人白忙活，还可能延误病情。

## 这些谣言很危险!

关于流感的谣言的有很多，有的可能只是无关痛痒的“白做工”，还有的则有危害性。

### 辨别谣言，先从认识流感开始

破除谣言，首先要从认识流感开始，不少人发现周围有人咳嗽、流鼻涕，就以为TA得了流感，躲得远远的，其实这是混淆了普通感冒和流感。

**流感：**流感是流感病毒引起的急性呼吸道感染，主要特点包括病情来得“急”、高烧、传染性强等；

**普通感冒：**感冒可由多种病原体引起，通常在人体抵抗力下降时发病，症状轻、不发热或发低热、不易传染。

由此可见，如果你身边有同事或朋友在不停地流鼻涕，其实大可不必过度惊慌，他们很有可能只是普通感冒。如果真是流感，恐怕早已发起了高烧。

### 谣言1：流感可不治自愈

危险程度：高

**真相：**严重错误！流感比普通感冒更为严重，发烧温度更高、病程更长，且流感的并发症多，其通过毛细血管出血可引起出血性中风和梗塞，且流感病毒本身携带的毒素对肝脏与肾脏也有致命影响，症状严重者还会并发肺炎、支气管炎、哮喘、心肌炎、心包炎等危急重症。因此，患了流感绝对不能“扛”。

### 谣言2：流感输液好得快?

危险程度：高

**真相：**输液输的一般是“消炎药”，即抗生素。抗生素仅对普通细菌感染有效，对流感病毒几乎没有效果。抗生素用多了，不但会引起肝肾功能损害，还会使细菌产生抗药性，以后得病会越来越难治。此外，去医院输液，还可能发生交叉感染，使病情更加复杂。

### 谣言3：推崇“儿科用药宝典”照方抓药

危险程度：高

**真相：**去年流感季，一份号称出自儿科医生的“儿科用药宝典”热传，该“宝典”书写工整，针对孩子发烧、咳嗽、头疼等症状列出了相应的治疗方案，受到很多宝爸宝妈追捧。

不过专家指出，这则“宝典”是否出自儿科医生之手尚不可考，且其治疗过于公式化，如果盲目按照所谓“宝典”照方抓药，很可能延误患儿病情。

### 谣言4：得过流感就对其免疫了

危险程度：中

**真相：**流感病毒传染性强、传播速度快，其变异性也很强，每次发生的流感特性都不尽相同，所以每年的流感疫苗也都有所不同。曾经感染过流感的人，也可能再次感染新病毒。此外专家表示，得了流感之后，机体产生的抗体效价会逐渐下降，到第二年流感季暴发时，就再难起到保护作用。

### 谣言5：板蓝根、奥司他韦可预防流感

危险程度：中

**真相：**板蓝根是大多数家庭的常备药，其根性味偏凉，对于大多热性疾病有效，但对风寒流感、体虚流感和其他类型的流感，则不宜使用。若长期大量服用，还容易损伤脾胃。

奥司他韦曾是人们口中的抗流感“神药”，在去年流感季曾一度脱销。但奥司他韦有其用药时机：患流感后48小时内使用，越早效果越好。从预防角度看，奥司他韦只能起到紧急临时预防效果，与流感疫苗不可相提并论。

### 谣言6：得流感出汗多好得快

危险程度：中

**真相：**不少人感冒发烧后会加盖被子蒙头大睡，还有人选择加大运动量以求大量出汗，认为“体内毒素排得快”，实际上过度捂汗不但不利于散热，反而会使体温在短时间内升得更高，还可能造成脱水。而发病时运动除了消耗体力外，反而会使免疫力降低，运动时呼吸加速还可能将病毒吸至肺部，引发肺炎或心肌炎。

### 谣言7：吃维生素C可抗病

危险程度：低

**真相：**补充维生素C对人体健康有诸多裨益，人在患流感时，维生素C发挥了“清道夫”作用，适当的维生素C可缩短流感病程。适当补充维生素C可预防流感，但这是针对缺乏维生素C的人来说的，对正常人来说并不能起到预防作用。此外，长时间大剂量服用维生素C还会增加肾脏负担。

### 谣言8：

保持喉咙湿润能防“EB流感”?

危险程度：低

**真相：**近日，“EB流感严重”的谣言卷土重来，同时“多喝水、保持喉咙干燥”的“预防方式”也在盛传。

对此专家作出解释称：一方面，虽然有EB病毒，但没有EB流感，EB病毒引发的类似发烧、咽部肿痛等症状与流感并无关系，且EB病毒本身致病性不高，传染性也不强，一般不需要特殊治疗。

另一方面，流感和感冒病毒一般是通过鼻腔传入体内的，喉咙干燥是其炎症反应，多喝水只能帮助缓解不适。当然多喝水是调节改善身体状态的不变法则，无论是不是患病，多喝水都是适用的。

### 谣言9：

房间里蒸醋/放洋葱可杀灭病菌

危险程度：低

**真相：**流感来袭，很多老人会用醋熏蒸房间来杀灭病菌，实际上，引发流感的是病毒而不是细菌，熏醋是杀不死细菌的。而且食醋中的醋酸浓度很低，也不足以杀死空气中的细菌。另外醋酸挥发出来后还会刺激人体呼吸道，得不偿失。

洋葱的“神奇功效”也是盛传已久，洋葱中含有的有机硫化物（辛辣味的来源）对细菌的确有一定抑制作用，但还是那句话，流感是病毒引起的，洋葱对病毒并没有抑制作用。

来源：央视新闻

