



# 区分细菌性与病毒性感冒，合理使用抗生素

感冒，又被称为上呼吸道感染，是人们较为常见的健康问题，感冒又有细菌性与病毒性之分，有些人在感冒以后，盲目地购买感冒药服用，这种行为其实是错误的，盲目用药对于人们的身体健康是非常不利的，针对不同种类的感冒，我们需要服用相应的药物进行治疗，合理的使用抗生素。下面就为大家介绍细菌性与病毒性感冒，以及如何合理地使用抗生素。

## 什么是病毒性感冒？

普通感冒一般都是病毒感染所致，也是急性上呼吸道病毒感染中最常见病种，潜伏期1~3天不等，随病毒而异。一般肠道病毒最短，腺病毒和呼吸道合胞病毒较长。

1. **发病群体** 流行性的病毒感冒一般会有明显的群体发病的特点，而且在很短的时间内会引发集体感染，具有一定的传染性。

2. **症状表现** 受凉后主要表现为打喷嚏、鼻塞；不发热或轻、中度发热；全身无明显症状或症状较轻；可伴有呕吐、腹泻、眼结膜充血等症状。

## 什么是细菌性感冒？

细菌性感冒可直接感染或继发于病毒感染之后，主要有细菌性咽扁桃体炎。

1. **发病群体** 细菌性感冒几乎不会出现很多人同时感染的情况，易感染的人群主要是免疫力低下、年老体弱或有呼吸道疾病的人群。

2. **症状表现** 突然出现咽喉肿痛，甚至下咽困难；发烧，且温度

较高，不易退烧；伴有咳嗽，以及流黄涕、鼻塞。

3. **血常规** 白细胞、中性粒细胞、中性粒细胞比率、C-反应蛋白明显升高。

## 细菌性与病毒性感冒的区别

1. **病原体** 两种感冒的病原体不同，一种是病毒，一种是细菌；

2. **发病速度** 病毒性感冒往往发病急，症状有轻有重；而细菌性感冒的发病速度不规律，感染者全身症状更加严重；

3. **症状** 病毒性感冒初期，流鼻涕的症状很明显；而细菌性感冒，感染者往往直接出现嗓子疼、喉咙不舒服或咳嗽的症状；

4. **分泌物不同** 单纯的病毒性感冒很少有脓性分泌物；而细菌性感冒会导致呼吸道大量分泌痰液甚至是脓痰；

5. **传染性不同** 细菌性感冒一般不具有传染性，病毒性感冒可通过空气飞沫进行传染；

6. **抗生素的使用** 病毒性感冒是不需要使用抗生素治疗的，而细菌性感冒可以根据医师的建议，酌情应用抗生素。

细菌性与病毒性感冒的治疗方式

### 1. 病毒性感冒

(1) 由于多数感冒都是由病毒引起，所以在感冒初期，嘱咐患者注意休息、多饮水、注意营养、清淡饮食、避免辛辣刺激食物；

(2) 治疗主要强调以抗病毒为主，药物可选用阿昔洛韦、金刚烷胺等抗病毒的药物；

(3) 发热患者可适当应用解热镇痛消炎药；

(4) 以鼻塞、流涕等症状为主者，可选用含有盐酸伪麻黄碱和扑尔敏的复方抗感冒制剂；

(5) 咳嗽影响休息者，可服镇咳药；痰液黏稠者可用必嗽平、盐酸氨溴索等化痰药；

(6) 中成药可选用抗病毒颗粒、蓝芩口服液、蒲地蓝口服液、连花清瘟胶囊等抗病毒治疗。

### 2. 细菌性感冒

细菌性感冒是由于细菌感染所致，可以选择头孢类药物、左氧氟沙星、阿莫西林胶囊等药物治疗，中成药可以服用感冒清热颗粒、三九感冒灵。同时注意休息，避免疲劳，保持心情舒畅，多喝水，饮食宜清淡有营养，注意防寒保暖。



除此之外，患者还有可能同时感染病毒和细菌，或者一种感染发生后，由于抗病能力下降而继发另一种感染。所以如果感冒患者一直无法痊愈，或者患者的症状在经过积极的治疗后，没有减轻或者不轻反重者，应当去医院检查血常规和药敏，以使治疗更具针对性。

总之，虽然都是感冒，但病毒性感冒与细菌性感冒存在很大的不同，它们所运用的药物也各不相同，因此我们千万不能盲目用药，需要尽快前往医院检查，再根据医师的建议服用相关药物，并合理地使用抗生素，早日战胜疾病，恢复健康！

钦州市第二人民医院 陈雪露

# 腰椎间盘突出症患者小针刀治疗后的护理措施

腰椎间盘突出症作为一种常见的脊椎疾病，给患者的生活带来了不少困扰。而小针刀治疗作为一项简单、有效的微创手术疗法，可以有效治疗和缓解患者的痛苦。然而，术后的一些注意事项以及护理方法同样不可忽视。

## 腰椎间盘突出症的危害

1. **下肢放射性疼痛** 大多数患者都会出现坐骨神经疼痛，从臀部开始逐渐向下肢蔓延，在活动后疼痛症状会更加明显，会严重影响患者的生活和工作。

2. **下肢冷痛** 长时间的压迫刺激椎旁的交感神经，会出现下肢的血管壁收缩，影响血液循环，造成下肢缺血和缺氧，会导致下肢冷痛。

3. **麻木** 神经根长期受到压迫，会使椎体的血液供应不足，导致血流缺氧。这样，小腿和脚面就会出现麻木、刺痛和感觉异常，给患者带来极大的不适。严重的情况下，还会导致神经缺血，影响下肢的运动和感觉功能。

4. **肌肉萎缩** 如果患者不及时治疗腰椎间盘突出，压迫神经的时间过长，导致神经根和肌肉的营养缺失，进而引起肌肉萎缩。肌肉一旦萎缩，就会导致力量下降、肢体无力等问题，而且肌肉萎缩还会进

一步加重腰椎间盘突出的症状，形成恶性循环。

## 小针刀治疗后的护理措施

腰椎间盘突出给患者带来了许多不便和痛苦。在进行小针刀治疗后，可以有效改善患者的生活质量。但术后正确的护理方法和措施，对于患者的身体恢复至关重要。

### 1. 注意卧床修养

在术后第一天，患者应绝对卧床休息，以免影响身体恢复，引起其他并发症。术后患者应严格按照要求，在硬板床上卧养三周，以解除体重以及外力对椎间盘的压迫，促进症状的缓解。在卧床期间，应保持仰卧位，在侧卧时应注意胸腰背部平直。在手术一天后，患者可缓缓抬起下肢3~5下，每天抬起4次左右，以增加下肢肌力的恢复。

### 2. 观察术后情况

术后，患者可能会出现一些不适症状，如局部红肿、疼痛加剧、伤口出血渗液等。在术后，如果发现术区有深在的肿痛，或渐进性加剧的深部血肿形成，应立即采取局部冷敷的措施。在术后24小时后，可对血肿、水肿的部位进行局部热敷，从而帮助患者活血化瘀。此外，患者还应注意观察自己的排尿

和排便情况，及时排尿和排便，避免便秘等问题的发生。

### 3. 预防感染

患者术后需要预防局部的感染。在小针刀治疗后的3天内，针孔处不能沾水，需要保持清洁干燥，以防感染的发生。同时，需要为患者准备干净整洁的床单被褥，在此期间避免接触可能导致感染的物品。每天要适当进行消毒，观察有无炎症反应，伤口一般通过3~5天的消毒即可愈合，如有不适或感染迹象出现，应及时寻求帮助并进行干预，以免给术后康复带来困扰。

### 4. 注意营养

术后的患者需要摄入足够的营养物质，以促进伤口的愈合和身体的恢复。可以选择一些富含蛋白质、维生素和矿物质的食物，如鸡蛋、鱼肉、豆类、蔬菜、水果等。此外，还可以适量添加一些营养补充剂，如钙片、维生素C片等，帮助患者更好地恢复身体健康。

### 5. 加强腰背肌锻炼

对于术后的患者来说，加强腰背肌锻炼也是非常重要的。在手术3天后，患者可在床上进行功能锻炼。(1) **五点支撑法**: 仰卧于床上，屈肘、屈膝，以头部、双肘及双足着床，将腰背部及臀部尽力抬

离床面，缓慢抬到最高处，坚持5秒，然后缓慢放下，休息5秒。

(2) **小飞燕法**: 采取俯卧位，双手背后，以胸腹为支撑点，用力挺胸抬头，使头胸部离开床面，同时膝关节伸直，两大腿用力向后离开床面，促使背伸肌得到有效的锻炼。

(3) **直腿抬高训练**: 采用仰卧位，两腿伸直，脚掌与床面呈90°，绷紧大腿肌肉，缓慢而匀速地抬起一条腿，抬高约30厘米，坚持3秒再缓慢放下，双腿交替进行。

(4) **床下锻炼法**: 脊柱小角度、慢速的进行前屈、后伸、侧弯、旋转、环转腰部活动；蹲-站-挺胸活动；慢下蹲运动；快、慢步交替行走锻炼等。锻炼强度应循序渐进，锻炼的频率和强度应逐渐增加，避免一次锻炼时间过长或强度过大，以免造成腰肌劳损。

患者通过腰背肌锻炼，可以增强腰背部的肌肉力量和维持腰椎的稳定性，帮助更好地恢复腰椎的功能。

总之，腰椎间盘突出症患者小针刀治疗后的护理非常重要。希望患者根据以上的护理方法和措施，减少腰椎间盘突出症的复发，缓解患者的痛苦，早日康复。

中南大学湘雅二院桂林医院 黄阳