

感冒发烧后，长时间流鼻涕怎么办？

江晓华

成都市龙泉驿区中医医院 四川成都 610100

[中图分类号] R971.1

[文献标识码] A

[文章编号] 1677-3219 (2022) 09-093-01

感冒、发烧是在人们的日常生活中常见的一种疾病，一般情况下是指上呼吸道感染以及其发展出的体温异常升高的发热症状，还具有一定的传染性。一般到了冬春季节，是感冒的多发季节，对于免疫力不强的人来说，还有可能多次感冒。而感冒、发烧引起的长时间流鼻涕也并不好受，严重影响了患者的日常生活。那么，下面就让我们通过文章了解为什么感冒、发烧后会长时间流鼻涕，以及面对这样的病症要采取什么样的措施。

感冒发烧后为什么长时间流鼻涕

这是因为感冒是属于最常见的急性上呼吸道感染，可能会在鼻腔的位置，出现急性炎症，所以鼻部出现的症状是感冒最常见的症状之一，包括流鼻涕、打喷嚏以及鼻塞等等，甚至可能会出现鼻腔瘙痒的症状。

感冒发烧后流鼻涕可能是病毒或细菌感染引起的症状。在人体遭遇过度劳累、熬夜、受凉、淋雨等情况后，可能导致身体自身的抵抗力下降，容易使得细菌或病毒在此时侵入机体。接着侵入的毒素一般都会通过呼吸道黏膜，引起其产生肿胀、充血、分泌物增多的情况，这样人体就会出现鼻塞、流鼻涕等病症。当入侵的细菌或病毒进入到了人体的血液中，就可能会刺激体温调节中枢，从而引发发烧的症状。

一般情况下，风寒感冒时，通常留出的鼻涕是清水状的，没有那么粘稠，且基本上不会发高烧，发烧的体温一般不会超过 38 摄氏度。而病毒性感冒或者风热感冒，所留出的鼻涕，会呈现出黄色，并且比较粘稠，会伴随反复咳嗽、浑身乏力等症状，比较来说容易发高烧。有时候，感冒、发烧带来的流鼻涕可能会有一到三天的潜伏期，在三天后鼻涕变得浓稠起来，并伴随咽喉痛、流泪、头痛以及味觉嗅觉变迟钝、呼吸不顺畅、声音变嘶哑等症状。

可采取的具体措施有哪些

1. 检查病因以及用药

首先应确定，所患的是什么类型的感冒。一般由病毒引起的感冒，是因为流感病毒进入到了人的体内造成了感冒，主要症状表现为发烧、肌肉酸痛、头痛、虚弱，也可能出现呕吐、腹泻等。而一般由细菌引起的感冒，是因为人体被细菌感染造成的，一般症状有咳嗽、流脓鼻涕、咳黄痰、咽喉肿痛等。如果能确定流鼻涕是因为上述两个情况引起的，就要接受正

常的感冒发烧的治疗，当感冒、发烧治好了，就能在一段时间后不再流鼻涕。

一般发烧会先采用例如热敷、酒精擦拭等方式，进行物理降温，先降低患者的体温。然后出现发热、头痛和全身酸痛的患者，可以选择使用含有对乙酰氨基酚或者布洛芬等成分的解热镇痛的药物，但这类药物不建议肠胃功能不好的人使用。对于流鼻涕比较严重的病人来说，可以选用氯苯那敏、氯雷他定等药物，但从事需要精密操作以及各类型驾驶员等工作的人群最好不要使用，因为这类药物服用后可能会出现嗜睡、头晕等不良反应。鼻塞的病人可以采用含有为麻黄碱成分的复方药物，同样不适用于以上两种人群，因为这类药物会出现嗜睡、胃部不适等不良反应。对于明显是由病毒引起的感冒，可以遵医嘱使用抗病毒药物，如金刚烷胺、奥司他韦等。如明显是由细菌感染引起的感冒，可以遵医嘱使用青霉素或者头孢菌素等，但这类药物要注意肝肾功能损伤和可能出现过敏反应。

2. 自我隔离

在确定感冒发烧的症状之后，如果病情不严重，没有出现需要到医院打针、输液等情况，那么最好不要出门。因为感冒具有一定的传染性，一个是会传染别人，一个是在感冒发烧期间，本身的抵抗力就弱，容易发生交叉感染。如果一直处在感冒的情况下，流鼻涕的症状也不会得到改善。在自我隔离的时候，尽量开窗通风，或者使用其他方法，让室内的空气流通起来，加强室内空气的新鲜程度。

3. 饮食、锻炼

在饮食上，多吃新鲜的瓜果蔬菜，如苹果、香蕉、菠菜等，还可以降低生病带来的食欲不振的感受。少食用油炸、生冷、油腻的食物，这些都会加重肠道负担，或者容易造成消化不良，不利于感冒的恢复，也就是不利于减少流鼻涕。

在锻炼上，可以在病症好了之后，每天工作或者学习之余，进行一些有氧锻炼，加强自身的免疫力，劳逸结合，提高自己的身体素质，也有利于感冒的恢复。

综上所述，在感冒发烧后，长时间流鼻涕，应该尽快找到病因，通过检查病因，使用相对应的药物，积极治疗感冒、发烧的病症。在日常生活中，也要注意饮食健康以及锻炼身体，降低患病的风险。

(上接第 90 页)

免受肠内容物的影响，且具有剂量低与扫描时间短等特点，不需要患者对体位进行更改，不仅有助于减轻患者的痛苦，还能将骨折损伤部位与关节解剖结构清楚地显示出来，进而有助于医师评估患者的骨折情况，减少误诊和漏诊风险^[2]。此研究中，60 名病患多层螺旋 CT 三维重建检查的结果优于 X 线， $P < 0.05$ 。

综上，选择多层螺旋 CT 三维重建技术，对骨盆骨折病患进行检查，能够提高其诊断准确率，并能较为直观的反映出

骨折的具体情况，从而有助于提高患者手术治疗的成功率，建议推广。

[参考文献]

[1] 杨瑜玲, 李鹏. 多层螺旋 CT 三维重建技术与 X 线影像学检查在盆骨骨折诊治中应用比较 [J]. 中国 CT 和 MRI 杂志, 2021, 15(11):141-143.

[2] 谢伟玲. 多层螺旋 CT 三维重建技术与 X 线影像学检查在盆骨骨折的诊断应用比较 [J]. 广东微量元素科学, 2022, 24(1):60-63.