

# 感冒不是“普通”的事：小病大闹剧的急诊治疗对策

胡春燕

成都市郫都区人民医院急诊科 638001

〔中图分类号〕R459.7 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165(2022)06-086-01

提到感冒，许多人可能会想起那些常见又恼人的症状：鼻塞、喉咙痛、头晕和咳嗽。每年换季时节，这些“小毛病”总是在不经意间上门拜访。然而，尽管大多数感冒的确是在数天内自行缓解，但当“寻常感冒”变得不再那么“普通”，情况就需要引起重视了。

让我们来谈谈那些感冒中隐藏的信号。一般来说，若感冒持续时间过长、症状愈发加重，或者伴随高烧不退且常规退烧药无效时，这可能不仅仅是普通感冒，而是其他更严重的感染，如流感或肺炎。尤其在孩子、老年人及免疫力较差的人群中，这些迹象尤其应引起关注。此时，就应该及时就医，并非仅凭自备药品解决。

那么，如何高效利用医疗资源，避免盲目跑急诊增加医疗负担呢？首先，我们可以在症状出现初期选择家庭医生或者社区医疗中心进行咨询。这不仅能为专业诊断争取时间，还减轻了急诊室的高压环境。能够详尽描述症状的时间、强度和变化趋势，有助于医生做出更加精准判断。

在医院就诊过程中，患者及家属可以扮演重要角色，关键在于配合医生的问诊。医疗过程就像一场谜题，需要患者的详细主诉才能帮助医生把拼图完整。描述感冒的起始和变化，诸如：什么时候开始发烧，咳嗽是干咳还是带痰，鼻涕的颜色等。这些细节虽不起眼，但常是抓住病因的关键。

医生常常提供的信息也不容小觑。通常会告知一些关键注意事项，比如何时需要复诊，哪些症状是病情加剧的信号，如持续高烧、呼吸困难或剧烈头痛等。当医生建议进行特定检查或使用药物时，理解并遵循这些建议，既是对自己健康的保障，也是对医疗资源的合情合理使用。

有时医生可能还会给予生活护理方面的指导，比如饮食建议、休息安排等。这并不是客套，而是经过实践验证的恢复步骤。简单的举措，如多喝水、保证充分的休息、避免接触刺激源，都能在相当程度上改善症状。

尽管感冒常被视为“无伤大雅”的小病，但对感冒的轻视态度往往蕴藏着一些误解，导致人们在症状加重时措手不及。一个常见的错误观点是认为感冒是“不治也能好”的病，

因此不需要积极管理。然而，这种误解可能忽视了感冒潜在的复杂性，尤其是在其发展过程中可能引发的并发症。例如，持续的鼻塞和咳嗽，若不加以处理，可能导致鼻窦炎或下呼吸道感染，在诱发病情时可能带来更大的健康隐患。

另一个误解是把所有感冒药物看作是“百试百灵”且无风险的良药。市面上琳琅满目的感冒药物，主要作用在于缓解症状，如退烧、缓解鼻塞和咳嗽等。过度依赖药物而忽视其副作用，可能导致并发不良反应，尤其是对于特定人群，如儿童、孕妇和老年人，更需谨慎选择和使用。感冒药物需在医生或药剂师指导下充分了解成分和适用症，避免因自我诊断导致的用药不当。

感冒期间是否需要休息，常常是被忽略的关键问题。许多人认为，坚持工作或学习，即使身体不适也无妨。事实上，充分休息是身体对抗病毒的有效方式之一。休息不足可能延缓康复过程，甚至加剧身体的某些症状。在感冒的初期，给予身体足够的休息和良好的营养支持，不仅有助于缓解当前症状，也能预防疲惫影响免疫系统的正常运作。

此外，一个常被低估的方面是感冒恢复期的正确处理。很多人在症状稍有缓解时便立刻恢复繁重的工作或剧烈运动，殊不知此时免疫系统尚未完全恢复，身体仍处于易感状态。过早恢复剧烈活动，反而可能导致感冒症状反复或加重。因此，逐步增加活动量，听从身体的反馈才能真正达到全面康复的目的。

不仅如此，把握平时对于个人健康状态的关注，能帮助我们提前对感冒风险早做预判。定期的健康检查，适度的锻炼，平衡的饮食，都是“打铁还需自身硬”的养生法宝。倘若我们能够更早意识到感冒的潜在严重性，那么医患之间就能更和谐、高效地解决问题。

感冒虽然常被视作无关紧要的小病，但其中暗藏的复杂性和对日常生活的影响却不容忽视。唯有携手医生、掌握科学诊疗步骤，才能让小病不升级为大闹剧，告别感冒带来的不必要麻烦。希望大家能以更开阔的视野和更主动的态度，面对这个看似普通却亦需认真对待的健康议题。

(上接第 85 页)

该措施干预时，还能够充分发挥小组内每位成员优势，提高其交流、沟通、合作能力，从而更好地保障学生学习效果，提高整体教学质量<sup>[5]</sup>。

总而言之，外科护理学教学中，PBL 教学法效果确切，其一，表现在提高理论成绩、操作成绩，保障教学质量方面，其二，表现在提高患者满意度方面，推广性显著。

## 〔参考文献〕

[1] 罗贤通, 杨再艳, 张芸. 改良情景模拟教学法在外科护

理学教学中的应用[J]. 卫生职业教育, 2019, 37(14):113-114.

[2] 陈焯, 刘丽波. 参与式教学法在外科护理学理论教学中的应用[J]. 全科护理, 2019, 17(17):2157-2158.

[3] 黄亚辉. 微课联合 PBL 教学法在普外科护理带教中的作用分析[J]. 中国继续医学教育, 2021, 13(21):36-38.

[4] 王玮. PBL 结合情境教学法在《妇产科护理学》教学中的应用[J]. 承德医学院学报, 2020, 37(1):79-81.

[5] 王四美, 彭云华, 周利华. PBL 教学模式在脊柱外科护理教学中的应用[J]. 中国继续医学教育, 2021, 13(1):31-34.