

## 健康教育园地

2025年第175期

来源：中国疾控中心

编辑：公共卫生科

### 秋冬的不速之客——鼻病毒

秋冬季节，呼吸道感染频发，鼻病毒作为流行的病毒之一，也带来了不少“小麻烦”。今天让我们认识鼻病毒，学会防范。

#### 一、什么是鼻病毒

鼻病毒是生活中最常见的病毒之一，也是引起普通感冒（俗称“伤风”）的主要原因之一，大约30% - 50%的成人感冒以及约15%的儿童感冒由它引起，堪称“感冒病毒之王”。

鼻病毒在全球范围内流行，已知的血清型众多，这也是人类会反复感冒的重要原因之一。其传播具有明显的季节性，在温带地区，春秋季节是感染高发期。该病毒在学校、办公室、家庭等人员密集场所极易传播，常呈聚集性发病。



## **二、鼻病毒的主要症状**

鼻病毒感染的潜伏期很短，一般1到3天。病毒可进入鼻子和喉咙的上皮细胞并大量复制，刺激局部发炎，从而引发鼻塞、清水样鼻涕等感冒症状。

对于健康成人，鼻病毒感染通常是自限性的。但对于婴幼儿、老年人及患有哮喘、慢性阻塞性肺病（COPD）等基础呼吸道疾病或免疫缺陷的人群，感染可能加重原有疾病或继发细菌感染，引起急性鼻窦炎、中耳炎、支气管炎、肺炎等症状。

## **三、鼻病毒与流感病毒的区别**

鼻病毒主要引起症状轻微的普通感冒，常见症状为体温正常或仅轻微升高，病程短，局限性强，患者多数一周内自愈，极少引发严重并发症。鼻病毒全年可散发，秋冬季高发，暂无特效药和疫苗，最有效的预防手段是勤洗手等非药物措施。

流感病毒则导致症状重、全身性强的流行性感冒，特点是突发高热、显著乏力、全身肌肉酸痛，呼吸道症状相对次要，但引发肺炎等严重并发症的风险很高。流感具有明显季节性，冬季流行高峰突出，有特效抗病毒药和年度疫苗。

## **四、鼻病毒的传播途径**

飞沫传播：患者咳嗽、打喷嚏时产生的较大飞沫被他人直接吸入，也可导致感染。

**接触传播：**病毒可通过患者沾染分泌物的手污染物体表面（如门把手、玩具、键盘），健康人触摸被污染的物体表面后，若再用手触摸自己的眼结膜或鼻黏膜，即可完成感染。

## 五、鼻病毒感染的治疗原则

治疗的核心是对症支持治疗，缓解不适，等待自身免疫系统清除病毒。

抗生素对病毒无效，仅当有明确证据表明继发细菌感染时，才需在医生指导下使用。

## 六、鼻病毒的预防

预防鼻病毒的关键在于采取综合措施阻断传播途径并增强自身免疫力。可日常使用生理性海水喷鼻剂冲洗鼻腔，作为安全有效的物理防护。中医药则强调“正气存内，邪不可干”，建议在医生辨证指导下，气虚体质者可用玉屏风散等益气固表，或佩戴含藿香、艾叶等的中药香囊以芳香辟秽。

但需牢记，任何药物干预都远不如勤洗手、避免触摸口鼻等基础防护重要，并且均衡饮食、充足睡眠和适度运动是维持免疫力的根本基石。

总之，鼻病毒虽是常见的呼吸道病原体，但通过“勤洗手、常通风、不摸脸、强体魄”等科学的防护措施可有效降低感染风险，也是维护个人和家庭呼吸道健康的重要保障。

了解更多健康资讯及往期推送  
请关注烟台市烟台山医院微信订阅号或前往官方网站健康科普专栏



关注医院订阅号  
掌握健康资讯



医院官方网站  
健康科普专栏



烟台市烟台山医院

三级甲等综合医院 三级甲等妇幼保健院