

感冒、流感和其他呼吸道疾病： 请不要匆忙服用抗生素



如果您喉咙疼、咳嗽或鼻窦疼，也许您认为要服用抗生素。毕竟，您感觉不舒服，想要快些康复。但是，抗生素对呼吸道感染并没有帮助，甚至可能有害。

抗生素杀死的是细菌，而不是病毒。

抗生素对抗的是细菌引起的感染。但是，大多数呼吸道感染是病毒引起的。抗生素不能治疗病毒感染。

病毒导致：

- 所有感冒和流感。
- 几乎所有的鼻窦感染。
- 大多数支气管炎。
- 大多数喉咙疼，特别是伴随咳嗽、流涕、嗓音嘶哑或口腔疼。

抗生素伴有风险。

抗生素可能打破体内有益菌和有害菌的平衡。抗生素可能导致：

- 恶心、呕吐和严重腹泻。
- 阴道感染。
- 神经损伤。
- 肌腱撕裂。
- 威胁生命的过敏反应。

很多成年人因为抗生素副作用去看急诊。

过度使用抗生素是一个严重问题。

大量使用抗生素会导致“超级细菌”繁殖。超级细菌是对抗生素产生抗药性的细菌。



它们可能导致抗药性感染，甚至残疾或死亡。抗药性细菌 - 超级细菌 - 还可能传染给家人和其他人。

如果您有呼吸道感染，您可能需要服用抗生素。 例如：

您有鼻窦感染，并且7天没有痊愈。或者症状改善之后突然恶化。

您持续三天或以上发烧39°C或38°C以上，流绿色或黄色鼻涕，或连续三天或以上脸部疼痛。

细菌性肺炎。

- 症状包括咳嗽，咳出有色粘液，发烧至少38°C，发冷，气促，深呼吸时胸痛。
- 身体检查和胸部X光检查后可以做出诊断。

百日咳。

- 主要症状是一阵阵剧烈而迅疾的咳嗽，结束时会有“啾啾”声。
- 应该用药签从咽喉采集样本化验后进行诊断。
- 您的家人也许也需要服用抗生素。

链球菌性咽炎。

- 症状包括突发咽喉疼痛，吞咽时疼痛，发烧至少38°C，扁桃腺肿胀。
- 用药签从咽喉采集样本进行快速链球菌检查后进行诊断。

如果您的医护人员开了抗生素处方，请谨遵医嘱，服用全部药物。这有助于防止超级细菌生长。

关于Choosing Wisely Canada

Choosing Wisely Canada提倡减少不必要的检查和治疗，其重要职责之一是帮助临床医师和患者相互交流，从而进行明智和有效的医护选择。

本手册如何产生：

本手册经允许根据美国 ABIM Foundation组织的“明智选择” (Choosing Wisely) 运动使用的一份相似手册改编而成。其内容根据加拿大患者的相关情况进行了修改。本手册经过加拿大医学微生物学和传染病协会 (Association of Medical Microbiology and Infectious Disease Canada) 的Wayne Gold和Jerome Leis医生审核。

本手册供您与医护人员交谈时使用。本手册不能取代医疗建议和治疗。使用本手册的风险自负。

如果应对呼吸道感染

尽量避免感染。

勤洗手，用肥皂和水洗干净。接种以下疫苗：

- **流感疫苗。**每年接种一次。10月和11月是最佳接种时间。
- **肺炎疫苗。**65岁后接种两次，其间间隔一年。如果您不到65岁，患有心脏、肺部或肝脏疾病，糖尿病，有饮酒问题，或者抽烟，请咨询医护人员您是否应该接种。
- **预防破伤风、白喉和百日咳的Tdap疫苗。**所有成年人都应该接种一次。之后每10年一次破伤风-白喉加强接种。孕妇应在怀孕第三个三月时接种Tdap疫苗。

缓解症状。

- 多休息，补充大量液体。
- 使用增湿器，每天清洁。
- **服用以下药物减轻疼痛和发烧症状：**对乙酰氨基酚 (Tylenol®及其仿制药) 或布洛芬 (Advil®及其仿制药)
- **鼻子不适，**用盐水滴入或喷入鼻腔。
- **喉咙疼痛，**含漱盐水，喝温热饮料，吃凉的食物或喝凉的饮料。
- **缓解咳嗽，**吸入水壶或淋浴热气。尝试使用含美沙芬的非处方咳嗽药短期、轻微地缓解咳嗽。