



发烧就用头孢？ 奥司他韦48小时后无效？ 重医专家拆解流感用药3大误区

误区1

奥司他韦48小时“过期作废”？
高危人群仍可获益

“发烧第三天，吃奥司他韦还来得及吗？”在重医附二院呼吸科门诊，32岁的李女士拿着药盒追问医生。她的疑问戳中了很多人的焦虑——奥司他韦的48小时“黄金窗口”是否绝对？

江德鹏教授解释，奥司他韦的核心作用是抑制病毒复制，而流感病毒在感染后48小时内复制最旺盛，此时用药能最快切断病毒扩散链条，通常可缩短1~2

天病程，还能让肺炎、心肌炎等并发症风险降低30%以上。这也是临床强调“尽早用药”的原因之一。

但“48小时”并非绝对红线。“对65岁以上老人、5岁以下儿童、孕妇、慢性病患者等高危人群，哪怕超过48小时，只要还有发热、肌肉酸痛等症状，说明病毒还在复制，用药仍能减轻病情、降低重症风险。”江德鹏举例，上周接诊的76岁慢阻肺患者，发病60小时后才用药，最终未发展成重症肺炎。

记者走访多家药店发现，奥司他韦已

被摆上显眼位置，部分药店导购会主动推荐。江德鹏警示，奥司他韦是处方药，需医生判断是否适用，“普通感冒吃它没用，还可能引发恶心、呕吐，擅自停药更易导致耐药”。

误区2

流感发烧就用头孢？
抗生素对病毒“无效”

“发烧咳嗽带痰，肯定是有炎症，得用头孢消炎。”不少人把头孢当成“万能消炎药”，流感季更是销量激增。但江德鹏明确否定：“头孢治不了流感，它只杀细菌不杀病毒。”

流感由甲型、乙型流感病毒引起，而头孢类药物属于抗生素，针对的是细菌感染。江德鹏举例，若流感患者未合并细菌感染，服用头孢不仅缓解不了头痛、发烧等症状，还会破坏肠道菌群平衡，可能导致腹泻、过敏，长期滥用更会产生耐药性，“以后真的细菌感染，头孢可能就不管用了”。

那什么时候能用头孢？江德鹏强调，必须有明确的细菌感染指征，比如持续高烧超3天不退、咳出黄绿色脓痰，或血常规显示白细胞、中性粒细胞比例明显升高。“临床上约30%的流感患者会合并细菌感染，这时候才需要在医生指导下使用抗生素。”

他还补充，支原体、衣原体感染也不适用头孢，需用阿奇霉素等特定药物，“盲目用药只会延误病情”。



误区3

一发烧就用退烧药？
38.5℃以下先物理降温

“孩子发烧38℃，要不要吃退烧药？”家长群里，这样的提问总能引发刷屏。很多人把退烧药当成“定心丸”，却不知盲目退烧可能帮倒忙。

“发热其实是免疫系统在‘战斗’，适度低热能抑制病毒活性。”江德鹏解释，体温在38.5℃以下时，身体的免疫细胞活性最高，此时不用急于退烧，可优先用温水擦额头、腋窝、腹股沟等部位物理降温，同时多喝温水促进排汗。但超过38.5℃后，高热可能损伤身体机能，尤其是儿童易引发惊厥，这时就需要用对乙酰氨基酚、布洛芬等退烧药。“用药间隔4~6小时，24小时不超过4次，别同时吃两种退烧药，以免伤肝肾。”江德鹏提醒，曾有患者同时服用两种退烧药，导致急性肝损伤住院。

此外，特殊人群更要“区别对待”。儿童重点看精神状态，“就算烧到38.5℃，只要玩得好、吃得下，可先观察”；老年人则要密切监测氧饱和度、心率等，“一旦氧饱和度低于93%，或呼吸急促、意识模糊，不管体温多少，都要立即就医”。

江德鹏最后强调，流感季预防是关键，建议重点人群接种流感疫苗，日常勤洗手、戴口罩、少去人群密集场所。“出现症状及时就医，查个血常规分清是病毒感染还是细菌感染，才能精准用药。” 新重庆-重庆日报记者 李珩

别再自己吓自己 体检查出这6种病基本不用治

你是不是也有这样的经历？拿到体检报告看到肺结节、动脉硬化、颈动脉斑块、慢性浅表性胃炎、囊肿……就慌了神？其实体检查出这些病不用过于担心，大部分都无需治疗。体检要反映“真实身体状态”，前3天是指标易受影响的关键期，有些事情千万别做。

体检显示这些问题不必过于担心

浙江大学医学院附属第二医院体检中心主任医师贺肖洁介绍，体检查出以下这6种病不用过于恐慌。

肺结节：小于1厘米的肺结节大多是良性的，定期复查即可。

动脉硬化：好比上了年纪脸上长皱纹一样，是一种血管老化的表现。想要预

防，重在日常健康饮食。

颈动脉斑块：稳定的斑块不堵塞血管，无需治疗，保持良好的生活习惯即可。

慢性浅表性胃炎：无症状时不需要治疗。

囊肿：比如肝囊肿、肾囊肿，5厘米以内，没有症状无需治疗，定期复查即可。

骨质增生或骨刺：属于身体自我修复的产物，没有症状不需治疗。

不同人群可选择不同类型体检

体检有“散装体检”与全面体检，“散装体检”即根据自身近期身体状态灵活选择单项检查，针对不同人群应该怎么选择？

■年轻群体

先进行全面体检，再针对性“散装检查”。对于年轻人（尤其是30~40岁），首

次体检推荐进行全面体检，了解自身各系统的基础状态（如血压、血糖、肝肾功能、肿瘤标志物等）。

若发现某项指标异常（如甲状腺结节、轻度脂肪肝），后续可针对该系统进行“散装体检”（如甲状腺超声、肝功能复查）。

■中老年群体

50岁后以全面体检为主，定期筛查慢性病与肿瘤。随着年龄增长（尤其50岁以上），慢性病（如高血压、糖尿病）及肿瘤风险显著升高，此时单纯依赖“散装体检”可能遗漏关键问题（如早期肺癌、肠癌、心脑血管并发症）。

建议中老年群体每年进行一次全面体检，重点覆盖肿瘤早筛（如低剂量肺部CT、胃肠镜）、慢性病并发症评估（如眼底

检查、颈动脉超声、肾功能监测）等项目。

■久坐办公族

长期伏案工作易引发颈椎、腰椎问题，建议增加颈椎/腰椎X光或MRI检查，同时关注心血管风险（重点查血脂、心电图等）。

■饮食不规律/代谢异常人群

若经常暴饮暴食、缺乏运动，需重点检查消化系统（如幽门螺杆菌检测、肝功能、腹部超声）及代谢指标（血糖、尿酸）。

体检前别刻意调整

误区一：体检前“临时抱佛脚”

有些人担心体检查出问题，会在体检前两周刻意调整生活方式（如早睡早起、改变饮食），试图让指标“看起来正常”。但体检的目的是反映日常真实健康状态，短期改变可能导致指标波动（如肝酶假性降低），反而掩盖潜在的健康问题。

误区二：体检前高强度锻炼

体检需反映“身体基础状态”，不建议为了应对体检临时突击进行高强度锻炼。若日常保持轻度活动（如散步30分钟）的人群，突然进行长时间跑步、力量训练等，会让心率、血压飙升，肌酸激酶等指标升高，易被误判为肌肉损伤或心脏问题。

有规律运动习惯（如每天健身1小时）者，体检前突然加量、加时，可能打破代谢平衡，影响血糖、电解质，甚至让心肌酶轻度异常。正确做法是前3天“不突破日常”，平时怎么动就怎么动，不刻意加强度。

体检前3天是关键期，做好以下几项，让指标更真实。

饮食：避免大吃大喝、高脂高糖（如火锅、烧烤、大量甜食），保持常态化饮食，忌过量饮酒。

用药：长期服用慢性病药物（如降压药、降糖药）者，需提前咨询医生是否需停药（多数药物可正常服用，少数特殊检查可能需要调整）。

作息：保证充足睡眠，避免熬夜（熬夜可能引起血压波动、激素水平异常）。

据国家应急广播

刊登
热线
13018333716
15023163856
023-65909440

◆遗失重庆康丽建筑劳务有限公司企业公章5001011029491声明作废
◆安丰于2025年11月22日不慎遗失身份证，证号：512619701040621，本人已申领新证，此证已失效，特此声明。
◆遗失重庆金丰铝业有限公司公章壹枚，公章编号：5002221014759，声明作废。

◆遗失重庆诺家暖通设备有限公司公可证（核准号：J6530015391602，账号：113001713926）声明作废。

◆陈雄斌遗失驾驶证，证号：渝A0110312，声明作废。

◆遗失重庆市长寿区现代化工职业学院技术学校《招生办》公章壹枚，公章编号：5001018043075，声明作废。

◆遗失重庆市长寿区现代化工职业学院技术学校《招生办》公章壹枚，公章编号：5001018043075，声明作废。

◆遗失重庆市长寿区现代化工职业学院技术学校《招生办》公章壹枚，公章编号：5001018043075，声明作废。

◆遗失重庆市长寿区现代化工职业学院技术学校《招生办》公章壹枚，公章编号：5001018043075，声明作废。

◆遗失重庆市长寿区现代化工职业学院技术学校《招生办》公章壹枚，公章编号：5001018043075，声明作废。

◆遗失重庆市长寿区现代化工职业学院技术学校《招生办》公章壹枚，公章编号：5001018043075，声明作废。

◆遗失重庆市长寿区现代化工职业学院技术学校《招生办》公章壹枚，公章编号：5001018043075，声明作废。

◆遗失重庆市长寿区现代化工职业学院技术学校《招生办》公章壹枚，公章编号：5001018043075，声明作废。

◆遗失重庆市长寿区现代化工职业学院技术学校《招生办》公章壹枚，公章编号：5001018043075，声明作废。

◆遗失重庆市长寿区现代化工职业学院技术学校《招生办》公章壹枚，公章编号：5001018043075，声明作废。

◆遗失重庆市长寿区现代化工职业学院技术学校《招生办》公章壹枚，公章编号：5001018043075，声明作废。

◆遗失重庆市长寿区现代化工职业学院技术学校《招生办》公章壹枚，公章编号：5001018043075，声明作废。

◆遗失重庆市长寿区现代化工职业学院技术学校《招生办》公章壹枚，公章编号：5001018043075，声明作废。

◆遗失重庆市长寿区现代化工职业学院技术学校《招生办》公章壹枚，公章编号：5001018043075，声明作废。

◆遗失重庆市长寿区现代化工职业学院技术学校《招生办》公章壹枚，公章编号：5001018043075，声明作废。

◆遗失重庆市长寿区现代化工职业学院技术学校《招生办》公章壹枚，公章编号：5001018043075，声明作废。

◆遗失重庆市长寿区现代化工职业学院技术学校《招生办》公章壹枚，公章编号：5001018043075，声明作废。

◆遗失重庆市长寿区现代化工职业学院技术学校《招生办》公章壹枚，公章编号：5001018043075，声明作废。

◆遗失重庆市长寿区现代化工职业学院技术学校《招生办》公章壹枚，公章编号：5001018043075，声明作废。

◆遗失重庆市长寿区现代化工职业学院技术学校《招生办》公章壹枚，公章编号：5001018043075，声明作废。

◆遗失重庆市长寿区现代化工职业学院技术学校《招生办》公章壹枚，公章编号：5001018043075，声明作废。

◆遗失重庆市长寿区现代化工职业学院技术学校《招生办》公章壹枚，公章编号：5001018043075，声明作废。

◆遗失重庆市长寿区现代化工职业学院技术学校《招生办》公章壹枚，公章编号：5001018043075，声明作废。

◆遗失重庆市长寿区现代化工职业学院技术学校《招生办》公章壹枚，公章编号：5001018043075，声明作废。

◆遗失重庆市长寿区现代化工职业学院技术学校《招生办》公章壹枚，公章编号：5001018043075，声明作废。

◆遗失重庆市长寿区现代化工职业学院技术学校《招生办》公章壹枚，公章编号：5001018043075，声明作废。

◆遗失重庆市长寿区现代化工职业学院技术学校《招生办》公章壹枚，公章编号：5001018043075，声明作废。

◆遗失重庆市长寿区现代化工职业学院技术学校《招生办》公章壹枚，公章编号：5001018043075，声明作废。

◆遗失重庆市长寿区现代化工职业学院技术学校《招生办》公章壹枚，公章编号：5001018043075，声明作废。

◆遗失重庆市长寿区现代化工职业学院技术学校《招生办》公章壹枚，公章编号：5001018043075，声明作废。

◆遗失重庆市长寿区现代化工职业学院技术学校《招生办》公章壹枚，公章编号：5001018043075，声明作废。

◆遗失重庆市长寿区现代化工职业学院技术学校《招生办》公章壹枚，公章编号：5001018043075，声明作废。

◆遗失重庆市长寿区现代化工职业学院技术学校《招生办》公章壹枚，公章编号：5001018043075，声明作废。

◆遗失重庆市长寿区现代化工职业学院技术学校《招生办》公章壹枚，公章编号：5001018043075，声明作废。

◆遗失重庆市长寿区现代化工职业学院技术学校《招生办》公章壹枚，公章编号：5001018043075，声明作废。

◆遗失重庆市长寿区现代化工职业学院技术学校《招生办》公章壹枚，公章编号：5001018043075，声明作废。