

辨证施治才有效,自行用药有讲究,特色疗法请查收——

今冬话流感 专家来支招

本报记者 王蕾



市中医院周媛媛(右一)、王宗波(中)做客南阳日报党媒访谈厅



冬季气温降低,是流感的多发期。近段时间,不少市民朋友拨打本报热线电话,咨询有关冬季流感的问题。这个季节,人们待在室内的时间较长,病毒更容易传播,因此认清症状、做好预防、及时干预显得尤为重要。为了更好地了解今冬流感趋势,防病于未然,12月16日,市中医院儿童呼吸科主任周媛媛、肾病呼吸科副主任医师王宗波做客南阳日报党媒访谈厅,就冬季流感的预防和治疗进行专题访谈。

活动当天,党媒访谈厅栏目通过新华社现场云、南阳日报微信视频号、微博、抖音等平台同步直播,总浏览量超过20万人次。

流感逐渐进入高发期 与去年同期相比稍显和缓

随着近期气温持续走低,流感这个呼吸道感染病家族中的“常客”,正以其强大的传染性和极快的传播速度,逐渐进入高发期。周媛媛说,“今年与去年同期相比较,稍显和缓,但近期流感病毒阳性率呈小幅上升趋势。”

流行性感冒,简称流感,它是流感病毒引发的急性病毒性呼吸道传染病,有甲、乙、丙、丁四型之分。主要通过呼吸道飞沫传播,也可以通过接触传播。流感不是普通感冒,潜伏期一般为1至3天,平均为2天,主要表现为急性起病、高热、头痛、全身肌肉酸痛、乏力等。部分感染者可出现肺炎、心肌炎、中耳炎等并发症,严重者可进展为重症。

王宗波表示,秋冬季常见的呼吸道感染性疾病,除了流感,还有感冒、肺炎、急性支气管炎,而慢性呼吸道疾病包括哮喘、慢性阻塞性肺疾病和支气管扩张。其中,近日发病率较高的肺炎,通常由细菌、病毒或支原体等病原体引起,主要症状包括发热、咳嗽、咳痰、胸痛和气促等。而急性支气管炎通常由病毒或细菌感染引起,主要症状包括咳嗽、咳痰和气喘等。冷空气刺激或与呼吸道感染合并可能导致哮喘、慢性阻塞性肺病和支气管扩张等疾病加重。因此,在秋冬季节,需要注意保暖防寒,预防呼吸道感染。如果有哮喘等疾病,还需要避免接触过敏原。

普通感冒、流感及新冠感染 从症状和传染性区别辨认

打喷嚏、流鼻涕、咳嗽、发烧,是得了普通感冒,还是传染了流感,还是再次感染新冠?许多市民朋友询问怎样区别、如何自我辨认。

“新型冠状病毒感染主要的致病菌为新型冠状病毒;普通感冒的致病菌与鼻病毒、副流感病毒、呼吸道合胞病毒、腺病毒等病毒有关;流行性感冒主要是由于流感病毒感染引起的。”王宗波在访谈中说,病毒不同,感染后就会表现出差异,主要从两方面辨认。

从症状上辨认,普通感冒主要表现为打喷嚏、鼻塞、流鼻涕、喉咙痛、轻微咳嗽等上呼吸道症状,发热或者不发热,发热常常是低热,一般3至5天可痊愈,而且很少出现肺炎等并发症。而流感常常起病急骤,全身症状很明显,一般上来都中高热、全身肌肉酸痛、乏力、头痛、喉咙痛、食欲不振,有的伴有恶寒、流鼻涕、咳嗽、胸痛等症状。抵抗力低下人群可能并发肺炎、心肌炎或

脑、神经系统损伤等疾病。新冠感染以发热、干咳、乏力等为主要症状,有时可能会伴有味觉及嗅觉减退、咽干、鼻塞、食欲下降、恶心呕吐等症状。新冠的发热一般较重,体温可至39°C~40°C,甚至高热不退。

从传染性上辨认,新冠病毒的传染性和传播速度会更强更快,传染源主要为新型冠状病毒的感染者,在潜伏期和无症状感染时同样也具有传染性。流感病毒的传染源主要为流感患者和隐性感染者,病毒的潜伏期通常为1至3天,被感染的动物也有一定的传染性。流感还有一个最明显的特征,就是集体发病、症状相似、传播迅速,比如一个班级、一个家庭中多人相继发病。而普通感冒一般不这样。

辨证施治才能有效防控 自行服药时药性用量有讲究

“作好辨证,找到病因,才能更快更好地防治流感。”周媛媛说,针对不同的病症,诊治的侧重点会有所不同。

辨寒热。有发热、恶寒无汗、鼻塞流涕、喷嚏、咳嗽等肺卫表证,伴唇、舌、咽不红,苔薄白者,多为风寒之证,需要应用辛温解表的治法。有发热、恶风、微汗、鼻塞流涕、喷嚏、咳嗽等肺卫表证,伴唇、舌、咽红,苔薄黄者,多为风热之证,需要应用辛凉解表的治法。

辨虚实。感冒为外感疾病,病在肌表肺卫,属表证、实证;可采用祛邪解表的治法。若反复感冒,体质虚弱,汗多,畏寒,多为虚实夹杂证。可采用扶正解表的治法。

兼证。感冒病程中,若咳嗽较剧,咳声重浊,喉中痰鸣,舌苔白腻,脉浮滑,为感冒夹痰;若脘腹胀满,不思饮食,呕吐酸腐,口气秽浊,大便酸臭,为感冒夹滞;若惊惕啼叫,睡卧不宁,甚或惊厥,舌尖红,脉弦数,为感冒夹惊。

“风寒感冒颗粒适用于风寒感冒;莲花清瘟胶囊、蒲地蓝消炎口服液、双黄连口服液等适用于风热感冒;小儿豉翘清热颗粒适用于风热感冒夹滞;小儿金丹片适用于感冒夹惊。”周媛媛提醒市民朋友,在选择自行服药时,不要随意使用抗生素,抗生素对流感治疗无效,只有当患者继发细菌感染时才需要加用抗菌药物。不要滥用退烧药,退烧药只是对症治疗,不能根治疾病,且过量使用可能导致不良反应。另外,用药剂量和用药时间不当会影响药效,甚至可能产生不良反应。

王宗波说,桔梗、板蓝根、甘草等草药常用于治疗感冒引起的咳嗽和喉咙痛;黄芩等草药用于清热解毒,对于支气管炎和哮喘有一定的疗效。“对于有疫苗可预防的呼吸道传染病,应尽早接

种,儿童、老人和有慢性基础性疾病的人群尤其应注意疫苗接种,可减少感染的机会。”

家庭护理防病于未然 试试这些自熬汤剂和中医疗法

中医药通过整体观念、未病先防、辨证施治等优势,在防治呼吸道疾病方面具有独特作用。

在家庭预防护理上,王宗波给出建议:保持室内湿度,使用加湿器或在暖气片旁边放置一盆水,防止呼吸道黏膜干燥;在换季时注重调整饮食习惯,多进食滋阴润肺防燥或富含维生素的食物,如百合、银耳等润肺食材;适量进行冬季锻炼可以提高身体免疫力;合理睡眠有利于收藏人体阳气,保持身体的热量,规避严寒,维持人体正常的生理机能;同时,保持良好的卫生习惯,勤洗手、戴口罩,避免接触呼吸道感染患者,气候突变时及时增添衣物保暖。

访谈中,周媛媛专门给大家推荐了一些可以帮助增强免疫力、预防感冒和流感的茶汤,市民朋友不妨试一试。

银花炖雪梨:金银花5g、雪梨50g、白糖5g。将金银花洗净,雪梨去皮去核,切成2厘米见方小丁块。将金银花、雪梨、白糖放入锅内加水炖30分钟即可。可清热泻火,适用于感冒咽痛、咳嗽、口干等。

黄芪防风茶:黄芪30克、防风10克、鲜生姜5克,洗净晾干,置于杯中用滚开水浸泡30分钟,分次当茶饮。具有益气祛风防感作用,适用于气虚体质和易感冒者。

豆豉二白汤:淡豆豉12g、葱白15g、白萝卜30g,加水适量烧沸,趁热服用。适宜深秋、冬季寒冷季节服用,可散寒解表、消食祛痰,适用于外感风寒夹积者。

此外,中医外治法也有其独特的功效。周媛媛说,如遇头痛症状,可选用头部刮痧或用按摩梳梳理头部,每次5至10分钟,以头皮发热、痛点缓解为度。如发热,可以加大椎、大杼刮痧。刮痧时按照由上往下的方向,每次5至10分钟,以出痧为度。另外,在感冒初期阶段,如感恶寒、头痛、鼻塞或稍觉发热时,也可选用沐足、艾灸等方法通阳解表,缓解不适症状。

访谈尾声,两位专家提醒市民朋友,面对流感流行季节,心中要有根弦,第一是无病预防;第二是既病防变,有症状及时就医;第三是重视中医药干预优势,全方位为健康保驾护航。③5



扫码观看视频