

如何科学应对呼吸道疾病？



A 流感后多见咳难止 四类咳嗽对症应对

甲流乙流轮番上阵下,令不少人困扰的是,尽管发烧、流鼻涕等症状经治疗已明显好转,却始终难以摆脱咳嗽的纠缠。咳嗽有四种常见类型,先辨别自己是哪一种,中医药有方法应对。

流感感冒后多见咳嗽不止

感冒后仍继续咳嗽的原因主要有两个:一是由于体内感染的炎症尚未痊愈,从中医理论来说,就是风寒或风热之邪仍残留体内,导致咳嗽持续;二是病后机体的正气不足,免疫力低下,呼吸道炎症后黏膜未完全修复,呼吸道神经末梢敏感,就容易受外因刺激,而导致咳嗽。

如果咳嗽症状较轻微,中医药有很多方法可以应对,包括汤药、针刺、艾灸、穴位贴敷等。居家也可通过食疗、泡脚、多喝温水、外出时佩戴口罩减少刺激等方法来缓解。不过,如果自行调理一周咳嗽仍不见好的久咳不愈人群,或是症状严重、频繁咳嗽者,建议及时到医院就诊,排除是否感冒后继发呼吸道感染、咳嗽变异性哮喘等疾病。

四类型咳嗽,你是哪一种?

咳嗽有很多种,关键要先辨别咳嗽的寒热虚实,再根据个体差异,辨证治疗。最常见的有风寒咳嗽、风热咳嗽、气虚咳嗽、阴虚咳嗽。

一般来说,寒性咳嗽的咳嗽声重,咳白稀痰,咽喉痒,喜欢喝温水,怕冷,吃寒凉生冷饮食后加重,平时容易拉肚子,大便烂,小便清长;而热性咳嗽则一般咳嗽气粗,咳黄黏痰,喉咙痛,口干口苦,喜欢喝冷水,大便干结,小便黄。

此外,如果起病缓慢,缠绵难愈,则多属于虚性咳嗽。其中又分气虚咳嗽和阴虚咳嗽。若咳声低微、气喘,伴有疲倦乏力,气短胸闷,出汗多,胃口不好,吃完饭经常肚子胀,则为多属于气虚咳嗽;若干咳痰少,咯吐不爽,或痰中带血,伴有咽干口渴,形体消瘦,手足心热,则多属于阴虚咳嗽。

食疗调补对症下“料”

日常食疗调补,寒性咳嗽可在饮食中加入偏温性的食材,如生姜、葱白。如果痰多,可加入陈皮、化橘红。感觉咽干的,可加蜂蜜、冰糖。

如果是热性咳嗽,则可选择偏凉性的食材,如菊花、夏枯草。热咳且痰多的人,可加川贝、浙贝。咽干的人,可加沙参、麦冬。

气虚咳嗽的,可选择健脾补气之物食疗,如黄芪、党参、五指毛桃、山药等。

阴虚咳嗽,可选养阴润肺之物,如百合、麦冬、雪梨、沙参、玉竹等进行食疗。

穴位按摩也有帮助,例如寒性咳嗽可多按揉风池穴,热性咳嗽可多按摩鱼际穴,而气虚咳嗽可按足三里,阴虚咳嗽可多按摩照海穴。

感冒后快速恢复,6点提示

无论是哪种证型,冬季呼吸道疾病康复后,都应注意以下6点:

- ①康复后注意保暖,避免再度受凉;
- ②戒烟及远离二手烟;
- ③适当锻炼,增强体质;
- ④不熬夜,多休息;
- ⑤多饮温水,帮助身体代谢和毒素排出,保持咽喉部湿润;
- ⑥加强营养,不吃生冷辛辣刺激食物,适当食疗助恢复。

近日,国家流感中心发布新一期《流感监测周报》,显示此前占据传播优势的甲流H3N2毒株比例大幅下降,但乙流毒株占比出现了大幅上升。我国北方乙流占比已连续9周上升,达到了47.3%;南方也已连续6周上升,从第47周的11.6%上升至第52周26.4%。近期出现呼吸道疾病“小高峰”,乙流占比也呈上升趋势,这或许和前段时间的气温骤降以及元旦假期的人群流动有关。



B 减少门急诊扎堆 小感冒可居家调治

近期气温的波动大,加之病毒侵袭,身边不少小伙伴出现发热、鼻塞、打喷嚏等症状,各大医院呼吸科、儿科门诊量较前段时间有上升趋势。专家提醒,普通家庭可备好基本保健药箱,学习一些感冒的家庭自我调治方法,减少上医院门急诊扎堆,而增加交叉感染的风险。大众在家就可以守护家人“小感冒”的健康!

发热怎么办?

休息:给患者充足的休息时间,有助于恢复体力和加速康复。

饮水:确保患者充足饮水,以防脱水。菜汤和果汁是不错的选择。

退热药:若体温>39℃,任选一种退热药物,如布洛芬(8—12小时一粒,具体按说明书)、对乙酰氨基酚(8—12小时一粒,具体按说明书)等,嘱:有胃病者使用此类药,加用胃黏膜保护药,如法莫替丁、泮托拉唑胶囊等;或复方制剂:日夜百服宁、维C银翘片、感冒灵颗粒等。也可使用院内制剂如柴葛感冒退热颗粒、翁花袋泡茶。

调节室温:保持室内适宜20℃左右,有助于提高患者的舒适度。

咽痛、咳嗽怎么办?

温盐水漱口:使用温盐水漱口可以缓解喉咙痛。

保持充足的水分:多喝温开水。

含喉片:如银连含片、咽立爽丸。

药物:任选一种,如:抗病毒口服液、清开灵口服液、复方川贝止咳露、清肝润肺止咳露、岗梅清咽合剂、邓老凉茶、罗汉果(泡茶)。

患者应尽量避免与其他人密切接触,佩戴口罩,打喷嚏、咳嗽时使用纸巾或手肘遮掩口鼻,以减少病毒传播。

鼻塞流涕不断怎么办?

中药熏蒸疗法:使用煎好的中药,用一张A4纸做成纸筒,通过吸入中药蒸汽来缓解鼻塞症状。

抗过敏药物,可选开瑞坦,或地氯雷他定。睡前可选用扑尔敏片。

外用药:如苯海拉明麻黄素滴鼻液、复方辛夷滴鼻液、复方薄荷油滴鼻液。

使用生理盐水洗鼻:使用洗鼻器,购买生理盐水,在家中用温开水制作等渗盐水溶液

洗鼻(一般购买洗鼻器,都备有小包装的洁净食盐,或网购)。

腹泻怎么办?

保持充足的水分:腹泻容易导致脱水,因此需要确保患者喝足够的水。可以考虑口服含电解质的饮料,比如,院内制剂口服补液盐。

饮食控制:选择清淡、易消化的食物,如米粥、面条、馒头等。避免吃油腻、辛辣、难以消化的食物。

益生菌:考虑使用益生菌补充剂,有助于维持肠道菌群平衡,但最好在医生的建议下使用。

注意个人卫生:频繁洗手,避免交叉感染。

药物:黄连素片或穿心莲片、加味藿香正气丸。如果腹泻症状较为明显,可以考虑使用蒙脱石散。

感冒患者什么情况才需要上医院?

高热:如果患者发热超过39℃,尤其是在使用药物后仍未见退烧,症状加重。

呼吸急促或呼吸困难:如果感冒引起呼吸急促、呼吸困难,可能是感冒引发的支气管炎或肺部感染的并发症。

频繁咳嗽或胸痛:如果咳嗽非常剧烈、频繁,伴有胸痛或呼吸不适,可能需要就医以排除其他严重的疾病。

持续性头痛:如果患者伴随持续性或严重的头痛,可能需要就医以排除其他神经系统问题。

意识状态改变:如果患者出现意识状态改变,如神志淡漠、混乱、昏迷等症状,必要时呼叫120。

持续性腹泻或呕吐:如果感冒引起持续性腹泻或呕吐,可能导致脱水,需要就医进行处理。

慢性疾病患者合并感冒:对于有慢性疾病(如心脏病、糖尿病、呼吸系统疾病、肿瘤等)的患者,若出现原有的症状加重,则需要更加密切地监测和医学管理。

儿童和老年人尤须警惕:对于婴幼儿和超高龄老年人,感冒可能导致更严重的并发症,如果出现神志改变、不愿进食、呼吸急促、持续高热、汗出淋漓、手足冰冷等严重症状,建议及时就医,必要时呼叫120。

综合新华网消息