

呼吸道疾病再迎传染小高峰!

乙流患者占比呈上升趋势

近日,国家流感中心发布新一期《流感监测周报》,显示此前占传播优势的甲流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%。羊城晚报记者走访广州多家医院,了解到近期出现呼吸道疾病“小高峰”,乙流占比也呈上升趋势。

羊城晚报记者 薛仁政 通讯员 李晓珊

记者留意到,南方医院目前发热门诊的收治患者中同样出现了感染乙流患者占比上升的趋势。“据统计,目前发热门诊收治的呼吸道疾病患者中,感染甲流的患者占比约为60%,感染乙流的患者占比在30%-40%之间,乙流患者有明显的上升趋势。”

“甲流、乙流都具有相似的传染性,每个人感染后的具体症状和病程因人而异,预防这两种类型的流感都是重要的。”彭劭表示:“甲流和乙流的临床症状差别不大,很难根据临床表现去鉴别,需要配合检验来诊断。”

针对乙流占比上升的情况,彭劭呼吁广大市民群众不必恐慌,但应做好应对准备。“尚未感染的群众,尤其是老人、孩子、基础疾病患者、肥胖人群等,要尽快接种流感疫苗加强保护。”彭劭表示:“现有的流感疫苗中已经含有乙流抗原,对于乙流病毒有一定的防护作用。”

记者了解到,近日南方医院发热门诊的患者收治数量出现了小幅的上升。广州中医药大学第一附属医院、中山大学附属第一医院呼吸科、儿科门诊均有上升。

“在过去一段时间中,我们每天诊治的患者数量维持在400出头,近日患者诊治数量出现了小幅度的上升。”南方医科大学南方医院疑难感染病中心主任彭劭介绍,南方医院目前发热门诊的接诊人数在每天430-480人之间,如果加上夜间急诊的收治数量,每日收治的发热患者已经突破了500人。

彭劭判断,近日呼吸道疾病再迎传染“小高峰”或许和前段时间的气温骤降有关。“元旦前天气转凉,人体免疫力下降,病毒传播增加,再加上元旦假期的人群流动,出现感染‘小高峰’其实并不奇怪。”

已经感染的群众如何保护家人?彭劭表示,保护他人首先要好好保护自己:“建议已经感染、正在感染流感的群众第一时间前往发热门诊接受抗病毒治疗,缩短病程,减少病毒传播时间。”

为了减少对他人感染,彭劭还建议患者居家、外出期间主动佩戴口罩,注意咳嗽礼仪,做好手部卫生。有条件的话尽量在家中有限隔离。

值得一提的是,有群众认为“退烧了就是不传染了”,这是一种错误的观念。“自然病程中,‘退烧’证明着体内病毒减少,感染能力偏低。”彭劭表示:“但还有不少患者是通过退烧药强行退烧,并非自然病程中因病毒载量减少而体温降低。强行退烧的患者仍然具有较高的传染性,尤其注意佩戴口罩,避免传染给他人。”

广东近期气温的波动大,加之甲流、乙流、新冠病毒侵袭,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。广州中医药大学第一附属医院大内科主任吴伟教授提醒,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,减少上医院急诊扎堆,而增加交叉感染的风险。大众在家人就可以守护家人“小感冒”的健康!

甲流乙流轮番上阵,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。广东省名中医、广东省中医院呼吸与危重症医学科大科主任林琳教授支招,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

“感冒发烧已经好转一周多了,现在还一直咳嗽,肺都快被咳出来了!”年轻的小谢一周前高烧39摄氏度,去医院抽血检查显示是甲流阳性。吃了退烧药后基本退烧,流鼻涕、怕冷等症状也明显好转,但却一直咳嗽不止,晚上几乎没法躺下睡觉。

为什么很多人在冬季呼吸道疾病后总是咳嗽不止?林琳解释,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,呼吸道神经末梢敏感,就容易受外因刺激,而导致咳嗽。

林琳表示,如果咳嗽症状较轻,中医药有很多方法可以应对,包括汤药、针灸、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。”林琳教授表示,最常见的有风寒风、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,吃寒凉生冷食物后加重,平时容易拉肚子,大便稀,小便清长;而热性咳嗽则一般咳嗽气粗,咳黄黏痰,喉痛,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,伴有咽干口燥,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,可加陈皮、化痰糖。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。

减少小感冒可居家调治

羊城晚报记者 陈辉 通讯员 方俊峰 刘欣婷

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,或地氯雷定。睡前可选用扑尔敏片。

外用药物:如苯海拉明软膏、素滴鼻液、复方辛夷滴鼻液、复方薄荷滴鼻液。

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。可以考虑口服电解质饮料,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,但最好在医生的指导下使用。

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,如味藜香正气丸。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。

感冒后快速恢复,6点提示

林琳提醒,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,不吃生冷辛辣刺激性食物,适当食疗助恢复。

食疗方推荐

沙参麦冬百合乌梅饮

材料:沙参30克、麦冬15克、鲜百合1颗,乌梅3-5颗,糖少许。

做法:上述材料加入适量水煮沸,代茶饮。

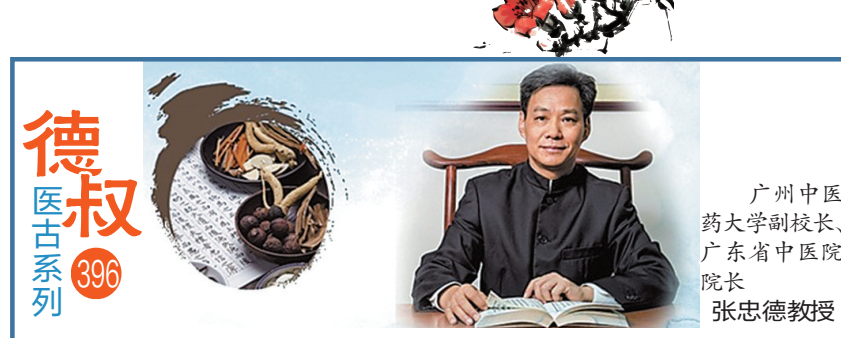
适合:干咳无痰或痰黏难咳、喉痒痒、咽干口想喝水的人群。

生姜陈皮饮

材料:生姜15克、陈皮10克。

做法:上述材料加水两碗,大火煮开后文火煎煮20分钟,代茶饮。

适合:痰白量多、遇冷加重的寒性咳嗽者。



德叔医古系列 396

广州中医药大学副校长、广东省中医院院长 张忠德教授

羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

长期焦虑眠难安 久耗肾气需温养

医案 林先生,45岁,反复失眠

林先生是位小有成就的企业家,拼搏事业时事事亲力亲为,应酬加班不断,每日与咖啡为伴,长期绷着一根紧绷的弦,一刻不敢放松。现在事业小有规模了,却开始翻来覆去睡不着觉。无论用保健品还是安眠药物,都是起初有效,渐渐效果不佳。严重时彻夜难眠,令林先生甚是苦恼,一度崩溃。听人说是痰热扰心,吃了些清润药物,不但失眠没好转,又出现了不思饮食、食后腹胀、大便稀烂的情况。还出现了怕冷、腰酸、头晕、记忆力下降等不适,于是来到德叔门诊求助。

德叔解谜 肝郁脾虚,肾阳不足

德叔认为,林先生的失眠是长期紧张焦虑令身体节律变化。思虑过多,暗耗肝血。阴血不足时,会影响肝气条达,令肝气郁结。中医认为肝藏魂,主管人的精神活动,肝血、心血不能收敛濡养时,阳气不能潜藏,便易失眠。由于林先生并非痰火扰心的证型,使用清润药物则是误治,在自身脾胃虚弱的基础上又伤脾胃,使中焦气机升降失常,进而出现不思饮食、食后腹胀、大便稀烂。加上久病必虚,林先生长期生活不规律,脏腑阴阳失调,致使肾阳亏虚,便出现了腰酸、记忆力下降等情况。

预防保健 温肾宁心,沐足艾灸

当前正值小寒节气,也是一年中最冷时段,是自然界和人体阳气潜藏之时。当阳气不足以潜藏,就容易出现怕冷、便溏、腰腹部不适等一系列症状。对于林先生这种创业人士,思虑过度、饮食生活不节是常态,容易出现脏气机阴阳失调的问题,因此顺应节气保健养生尤为重要。

在小寒时节,可以适当温补,选用牛肉、羊肉、核桃等滋肾温阳之物进补。同时可用淡盐水泡脚,使阳气潜藏于下焦,温煦肾阳。泡脚后还可按摩涌泉穴,增强效果。同时还可按揉期门穴、太冲穴以疏肝理气的。艾灸三里、气海、关元等保健穴位也有较好助益。

德叔养生药膳房

浮小麦女贞子饮

材料:浮小麦30克,女贞子15克,干龙眼8-10粒。

功效:宁心安神。

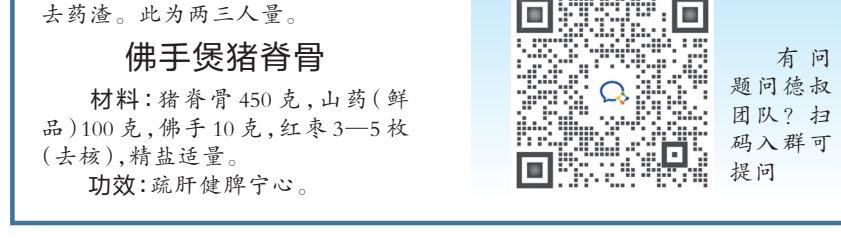
烹制方法:上述诸物放入锅中,加清水约1250毫升,浸泡15分钟,武火煮沸后改为文火煲45分钟,弃去渣滓。此为两三人量。

佛手煲猪脊骨

材料:猪脊骨450克,山药(鲜品)100克,佛手10克,红枣3-5枚(去核),精盐适量。

功效:疏肝健脾宁心。

烹制方法:诸物洗净,猪脊骨切块焯净备用;佛手用少量水润湿;上述食材放入锅中,加清水约3500毫升,武火煮沸后改为文火煲1.5小时,最后5-10分钟放入润湿的佛手,放入精盐调味即可。此为三四人量。



小寒:养生以“收”为主

羊城晚报记者 张华 通讯员 金小冰

伴随着北方冰天雪地、满天雪花飞的景象到来,二十四节气中的倒数第二个节气,小寒也已悄然而至,这也标志着一年中最寒冷的时节开始了,正如民谚所言“小寒时处二九,天寒地冻冷到极”。在广东,虽然气温刚刚回暖,但是早晚10℃的温差也让老广们一时难以适应。此时我们如何做好冬季养生?广东省第二中医院心血管科主任中医师靳利为读者支招。

起居——早睡早起,阳潜阴蓄

《内经》曰:冬三月,此谓闭藏,水冰地拆,无扰乎阳,早卧晚起,必待日光。意为在寒冷的冬季,不要因扰动阳气而破坏人体阴阳转换的生理机能,严重的时节就应该保持充足的睡眠,这样有利于阳气收藏,阴气蓄积。

靳利建议,在小寒节气,每天需早睡早起,适当增加睡眠时间,每天多睡一小时,这是强身健体的基础。

饮食——补肾防寒,温热为宜

中医认为,冬季是调理肾脏最佳的时期。“肾为先天之本”,肾虚是引起脏腑功能失调,产生疾病的重要因素之一。靳利指出,小寒节气补肾可以提高人体生命原动力,而肾主咸味,心主苦味,咸能胜苦。所以,在冬季饮食之味宜减咸增苦,遵循“少咸,多吃苦”的原则,以补心气,固肾气。且在小寒节气应少食冷饮及生冷食物,多吃温性食物,尤其是有温补肾阳作用的食物,如羊肉、牛肉、生姜、韭菜、桂圆等。

同时还可适当进补一些有健脾养胃作用的食物,如莲子、芡实、大枣等。因脾胃为后天之本,进补时需同时健脾养胃以助消化。

着装——注意保暖,阳气内存

《内经》强调了冬日养生还应“去寒就温”,因此小寒节气着装应注重保暖,勿伤阳气。

中医认为,头为诸阳之会,手足三阳之经均在头部交接,阳气汇集于此,故应做好头颈部的保暖。在气温突降、寒风瑟瑟的时候,可以戴上帽子和围巾。

运动——适度运动,气血调畅

民谚言“冬冬动一动,少闹一场病;冬冬懒一懒,多闹药一碗”。适度的运动能够舒筋活络,畅通血脉,达到气血调和。当下,冰雪运动很风靡,靳利建议,在冬冬运动时一定要做好充分的热身活动,因为天气寒冷,体表的血管遇冷收缩,血流缓慢,肌肉的黏滞性增高,韧带的弹性和关节的灵活性降低,若活动不充分,锻炼时极易发生运动损伤。

此外,冬冬运动当以微汗为宜,切忌大汗淋漓,《内经》也告诉我们在冬冬运动应“毋泄皮肤”,这是在保护阳气,防止津液耗伤,“作劳不宜,汗出冷背”则极易受邪。

情志——情绪平稳,精神内守

小寒节气阳气潜伏,为保证阴阳平衡与调和,我们的情绪要保持平稳,不大喜大悲,不惊动阳气,使人体的阳气伏藏内敛、养精蓄锐,有利于开春时阳气的开发。靳利表示,在精神上宜静神少虑,豁达乐观,不为琐事劳神,心态平和,且小寒时节阳气偏弱,人体外向的情绪会受到影响,继而诱发抑郁等不良情绪,因此,小寒节气可适当增加参加文体活动,增添乐趣。

Tips 心脑血管病易患人群应该注意“三防”

小寒节气,天气严寒,心脑血管疾病高发。

一防血压波动。广东最近的温差较大,早晚寒冷,很可能会引起血管收缩,血压波动。因此高血压患者要加强自我血压监测,调控好血压。

二防血糖升高。天冷胃口大开,又不愿意出门,糖尿病患者血糖易升高。因此,糖尿病患者在小寒节气应该尤其注意适当活动,同时加强血糖监测,从而降低血糖波动风险。

三防血脂升高。小寒节气是进补的好时机,如此时大量进食牛肉、羊肉等肥甘厚腻之物,会导致血脂进一步升高,因此,在此时,血脂异常患者仍应注意饮食有节,忌过度进补。