

中医辨证施治,分期“对付”流感

流感高发季,专家教你如何科学防治

冬季正是流感爆发的敏感期。流感,全称为流行性感,其核心致病因素为流感病毒。据济南市第四人民医院中医科主任姜志勇介绍,流感病毒主要分为四类:甲型、乙型、丙型和丁型。

其中,甲型流感病毒因其高度的变异性最为常见,也是引发流感大流行的主要病原体;乙型流感病毒变异性相对较弱,但仍能引起局部流行;丙型流感病毒变异性更弱,通常只导致轻微呼吸道症状;而丁型流感病毒则主要感染动物,极少感染人类。

郭蕊 通讯员 耿鑫 济南报道

流感传播途径多样 飞沫传播为主

流感病毒的传播主要通过飞沫进行,已感染流感的人咳嗽或打喷嚏时产生的飞沫,其中含有大量病毒。若周围人群未采取有效防护措施,极易吸入这些飞沫而感染。

济南市第四人民医院中医科主任姜志勇强调,流感典型症状包括高热、头痛、咳嗽、全身肌肉酸痛、鼻塞流涕等,这些症状出现,往往意味着身体正与病毒进行斗争。

中医精准施治 分期“对付”流感

针对流感的治疗,姜志勇指出,中医会根据患者不同症状和疾病不同阶段,采取分期治疗方法。

潜伏期:预防为先

在流感潜伏期,虽然大多数人没有明显症状,但病毒已在体内开始复制和繁衍。这个时期通常持续1-7天,多为3天左右。

姜志勇建议,此阶段可使用含有金银花、连翘等清热解毒成分的银翘解毒片,能在一定程度上帮助抵御病毒,起到预防流感的作用。

流感初期:中西医结合

流感初期,症状与普通感冒相似,如畏寒肢冷、头痛、肌肉酸痛、神疲乏力,以及咳嗽、咽痛、鼻塞流涕等呼吸道症状,有时还会出现高热,体温可达40℃左右。

姜志勇建议,此时可结合西药进行对症治疗,同时使用莲花清瘟胶囊,其内含连翘、金银花、炙麻黄等中药,具有清瘟解毒、宣肺泄热的功效,对缓解初期症状有一致效果。

针对不同类型的流感,中医还有不同方剂:风热犯表型流感常用银翘散,由金银花、连翘、竹叶、荆芥等药物组成,辛凉解表、清热解毒。

风寒束表型流感则可使用荆防败毒散,其中的荆芥、防风等药物能发散风寒。

流感中期:重症需重视

流感中期,症状可能持续或加重,如高热不退、咳嗽剧烈,甚至出现胸痛、呼吸急促等情况。

姜志勇指出,此阶段应适当使用如安宫牛黄丸之类的中成药,其含有牛黄、水牛角、麝香、朱砂等成分,具有清热解毒、镇惊开窍的功效。

同时,可配合使用川贝枇杷露,以缓解咳嗽症状。川贝枇杷露

如何防治秋冬季高发呼吸道疾病?

不同病原做好甄别 老年人及早治疗是关键

专家表示 不论是流感、新冠病毒还是肺炎支原体感染

一般成年人感染后实际症状都较轻,但老年人和基础病患者人群抵抗力相对较差,是发展为肺炎和重症的高风险人群

重点人群若出现高热、剧烈咳嗽、咳黄痰等肺炎或其他上呼吸道感染表现后,要及时到医院就诊、检测病原,并正确用药

不是所有支原体感染都会得肺炎 家长避免擅自用药

绝大多数孩子都属于轻症,以上呼吸道感染为主

- 假如家中孩子出现体温 40 摄氏度以上、持续高热超过 3 天
- 刺激性干咳,甚至影响正常作息
- 精神状况差,频繁呕吐、腹泻,以及出现呼吸困难的状况

可能是感染了肺炎支原体,需要尽早带孩子去医院就诊

- 不建议家长自行给孩子吃药
- 儿童的体重较轻,且很多脏器功能发育尚不健全,所以儿童用药需结合其基础情况
- 有必要经医生评估后,给出更安全的用药方案

内含川贝、杏仁、枇杷叶、桔梗等,具有止咳化痰的功效。

恢复期:调理为主,巩固疗效

进入恢复期,体温逐渐恢复正常,全身疼痛感减轻,呼吸道症状缓解,但咳嗽可能持续一段时间,这是身体排毒的过程。

姜志勇建议,此阶段可继续使用润肺止咳、化痰平喘的中成药,或用胖大海、陈皮、莲子心、麦冬等中草药泡水代茶饮,以调理身体,巩固疗效。

日常预防流感 小方法大作用

除了分期治疗,姜志勇还强调了日常预防流感的重要性。他推荐了几个简单有效的预防方法:

中药代茶饮:用金银花、麦冬、菊花、薄荷等中药泡茶饮用。这些药物具有清热解毒的功效,能帮助人体抵御外邪。金银花疏散风热、清热解毒;薄荷疏散风热、清利头目;菊花平肝明目;麦冬养阴生津、

润肺、调节免疫。一般每味药取3-5克,用开水冲泡后饮用即可。

中药香囊佩戴:将艾叶、藿香、佩兰、薄荷等芳香类中药研磨成粉后装入香囊佩戴。这是利用中药的芳香气味来辟秽化浊,改变口鼻周围的小环境,提高人体的抗病能力。艾叶温经散寒;藿香化湿醒脾;佩兰芳香化湿。这些药物的气味,可以在人体周围形成一个相对“正气”较足的氛围,从而预防流感。

专家提醒: 中药使用需谨慎

姜志勇特别提醒,中药的使用,需要在专业医生指导下进行。因为每个人的体质和症状表现不同,用药也会有所差异。切勿盲目自行用药,以免对身体造成不必要的损害。科学防治流感、守护健康冬季的关键,在于正确认识流感,了解其传播途径,采取分期治疗措施,只要我们掌握正确的预防和治疗方法,就能有效降低感染风险,保护自己和家人健康。



时光飞逝,岁月如梭,老王一不留神就70岁高龄了。想他刚退休的那会儿,也是健步如飞、活力十足,如今呢,爬个二楼都能喘成“风箱”,心里还跟揣了个小兔子似的扑通扑通,那叫一个难受!孝顺的儿子看在眼里,急在心里,二话不说就拉他来医院探个究竟。

医生仔细询问与检查后告诉他:“老王啊,你这是二尖瓣狭窄,还搭上了房颤这趟车,得动手术啦!”老王一听,医生的话可得听,咱积极配合,争取早日恢复当年的风采。

经过医生的精心治疗,老王很快完成了二尖瓣机械瓣置换术,没多久就出院回家“疗养”了。不过,医生临走时,给他开了个小灶——华法林,说是得天天吃,少了不管用,多了又容易出血,需要定期监测凝血常规,盯紧这个叫“INR”的小家伙,让它乖乖待在1.8到2.5之间。而且这个药受其他药物、食物的影响很大,稍微不注意,这个叫“INR”的数值就飘了,这可让老王犯了愁,该怎么吃,才能让“INR”维持在稳态水平呢?

医生介绍,华法林是一种常见的抗凝药,跟维生素K那是“死对头”。食物里维生素K含量的多少,都能影响它的威力。

哪些可以增加华法林的效果,哪些又能削弱华法林的作用呢?老王心想,这可得好好研究研究。

先说那些能让华法林“火力全开”的食物吧,比如大蒜,吃了它,华法林就像打了鸡血,抗凝效果杠杠的。

还有葡萄柚,这家伙不光自己香,还能让华法林的药效也“香”起来,因为它含有香豆素类化合物,能抑制肝脏药物代谢酶的活性,减少华法林的代谢,增强华法林抗凝作用;芒果富含维生素A、C、B1、B6等,跟华法林一起,抗凝效果也是更上一层楼。

鱼油也是个好东西,能让血小板更“乖巧”,从而降低凝血相关血栓素和维生素K依赖性凝血因子的水平,华法林自然就更有效了。

再来说说那些能让华法林“熄火”的,比如菠菜、花甘蓝这些绿油油的蔬菜,还有胡萝卜、蛋黄、猪肝、绿茶这些,它们富含维生素K,吃了它们后,华法林效果就打折了;豆奶、海藻等通过改变华法林代谢,并影响其吸收,减弱华法林的抗凝作用;人参和西洋参等虽然是补品,但其含有人参皂苷,也可诱导肝脏相关药物代谢酶,增加华法林代谢,华法林的抗凝作用就减弱了。

不过,老王提醒大家,别因为这些食物影响华法林,就刻意多吃少吃,那样INR值就跟坐过山车似的,华法林的用量也得跟着调来调去,多麻烦啊!咱们得保持饮食平衡,蔬菜种类数量别老换,也别偏食,啥都吃一点,但别吃太多,也别天天吃一样的。

比如,绿叶菜、紫甘蓝、胡萝卜这些,偶尔尝尝鲜就行,别一顿吃成“蔬菜宴”。如果您一顿饭是半盘凉拌紫甘蓝,炒盘菠菜,再焖个胡萝卜炖羊肉,最后炒个溜肝尖,这一顿饭

下来,今天的这粒华法林可能就算白吃了。还有啊,浓茶也得悠着点,别当水喝。

通过老王的故事,我们不仅见证了他与健康的较量,更深刻理解了合理膳食对于服用华法林这类抗凝药物患者的重要性。

合理膳食是服用华法林患者维护健康、减少不必要影响的重要策略。通过了解食物对华法林药效的影响,平衡各种营养成分的摄入,以及定期监测INR值,可以更好地控制自身健康状况,享受更加稳定、健康的生活。

山东中医药大学附属医院 心血管病二科主治医师 王丽丽

服用「华法林」的老王,你可以这样吃

【01】阿莫西林

【02】奥司他韦



【03】阿托伐他汀

【04】呋塞米

华法林

和这些药物存在相互作用!