

◎ Zhibing Yangbing Baodian ◎

● 主编 邓伟民 黄伟毅

我患的是什么样的一种病？中医怎么说？

西医怎么说？我应该吃些什么？怎样有利于病情的康复？



治病养病 宝典

中医西医对照

本书能告诉你想知道的东西：

我该怎样进行中医调养？我在日后应注意些什么？

怎样才能防止病情的复发？



治病养病宝典

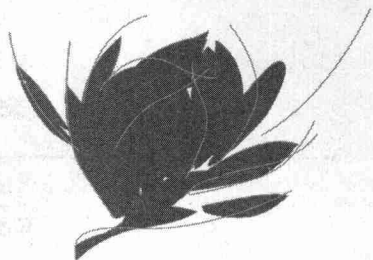
ZHIBING YANGBING BAODIAN

—— 中医西医对照

主编 邓伟民 黄伟毅

编者 周丽 宴哲 邵玉

李晓昊 李俊



 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

治病养病宝典:中医西医对照/邓伟民,黄伟毅主编.北京:人民军医出版社,2008.9

ISBN 978-7-5091-2001-9

I.治… II.①邓…②黄… III.常见病-中西医结合疗法 IV.R45

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第116472号

策划编辑:贝丽于岚 **文字编辑:**周海涛 **责任审读:**余满松

出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 **经销:**新华书店

通信地址:北京市100036信箱188分箱 **邮编:**100036

质量反馈电话:(010)51927270,(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927273

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:北京天宇星印刷厂 **装订:**京兰装订有限公司

开本:710mm×960mm 1/16

印张:22.5 **字数:**407千字

版、印次:2008年9月第1版第1次印刷

印数:0001~4500

定价:48.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

内容提要

本书以现代研究成果和中医传统理论为基础,采用中西医对照的方式分别介绍各类常见病的中西医防治要点,包括呼吸系统、循环系统、消化系统、泌尿系统、血液系统、内分泌及代谢疾病、风湿类疾病等七大类的42种常见疾病的概念,临床表现,西医诊断依据和治疗,中医分型及治疗,对每种疾病的饮食疗法,生活调理,预防与保健、以及相关知识作了颇为详细的叙述,包括现代研究新成果、新观点,对日常生活中保健养生做了建议和指导。本书通俗易懂,既突出西医的检验和仪器检测诊断知识,又突出中医辨证施治和全面调理养生的方法。本书适合广大读者、特别是常见病患者,也适合广大医务工作者临床参考。

编著者名单

主 编 邓伟民

黄伟毅 (广州军区总医院华侨科)

编 者 周 丽 (广州军区总医院华侨科)

宴 哲 (上海455医院)

邵 玉 (广州军区总医院华侨科)

李晓昊 (广州军区总医院)

李 俊 (广州军区总医院)

前言

PREFACE

作为临床医师,经常遇到患者及其家属咨询与疾病诊治相关的知识,尤其是养生、防病、调养方面的咨询,如:我患的是什么样的一种病?中医怎么说?西医怎么说?应该吃些什么才有利于病情的康复?该怎样进行中医调养?日后注意些什么才能防止病情的复发?该看哪些书才能了解到我需要的知识?

近几年,随着社会经济的飞速发展,人们的物质文化生活也不断提高。人们更加理性地对待疾病的治疗,更加重视养生保健,不仅希望有病能得到很好的医治,更希望少得病,能够在日常生活中有效地保护身体,珍惜生命。因此,对防病养生的知识也有着非常迫切的需求。

本书针对这一现实需要,以现代研究成果和中医传统理论为基础,采用中西医对照的方式阐述各类常见病的中西医防治要点,对于常见呼吸系统、循环系统、消化系统、泌尿系统、血液系统、内分泌及代谢疾病、风湿类疾病等七大类的42种疾病的概念,临床表现,西医诊断依据和治疗,中医分型及治疗,对每种疾病的饮食疗法,生活调理,预防与保健,以及相关知识做了颇为详细的叙述,包括现代研究新成果、新观点,对日常生活中常见保健养生问题做了有益的、切实可行的建议和指导。本书通俗易懂,突出西医诊疗疾病的医学检测及用药的相关知识,又突出中医对各类疾病辨证施治和全面调理养生的观点。本书是广大读者、特别是常见病患者都可从中获益的治疗康复和养生的宝典,也适合广大医务工作者临床参考。

邓伟民 黄伟毅

目 录

CONTENTS

第1章 呼吸系统疾病 / 1

- 第一节 感冒是冬春季节最常见的多发病 / 2
- 第二节 支气管哮喘的自我调治最重要 / 11
- 第三节 冬病夏治法防治慢性阻塞性肺气肿 / 26
- 第四节 防治肺结核,让每一次呼吸更健康 / 34
- 第五节 中西医结合治疗肺癌,提高生存质量 / 43

第2章 循环系统疾病 / 55

- 第一节 原发性高血压需要长期系统正规的治疗 / 56
- 第二节 谨防人类的第一杀手——冠心病 / 68
- 第三节 心律失常的人要学会自我监测心率 / 83
- 第四节 青少年要防范病毒性心肌炎 / 93
- 第五节 心肌病——防治并重 / 99
- 第六节 高度警惕心力衰竭 / 105
- 第七节 动脉硬化是动脉的一种非炎性病变 / 111
- 第八节 不宜过劳的心脏瓣膜病 / 115
- 第九节 小儿常见的先天性心脏病 / 120

第3章 消化系统疾病 / 127

- 第一节 胃炎关键在于饮食调理 / 128
- 第二节 消化性溃疡反复的根源在哪里 / 136
- 第三节 胃癌重在早发现早治疗 / 149
- 第四节 病毒性肝炎要“三分防治七分养” / 158
- 第五节 合理饮食使脂肪肝可逆 / 171

第六节 肝硬化是一种慢性全身消耗性疾病 / 175

第七节 肝癌是常见的恶性肿瘤之一 / 182

第八节 肠炎重在注意卫生 / 194

第九节 胃肠功能紊乱 / 202

第十节 胰腺炎是常见的急腹症之一 / 207

第4章 泌尿系统疾病 / 217

第一节 中药排石及体外碎石治疗泌尿系结石效果好 / 218

第二节 易疲劳人群要谨防肾炎 / 225

第5章 风湿类疾病 / 237

第一节 类风湿关节炎是一种慢性全身免疫性疾病 / 238

第二节 多发于妙龄女性的系统性红斑狼疮 / 249

第三节 不容忽视的强直性脊柱炎 / 257

第四节 几种自身免疫性血管炎 / 266

第6章 内分泌系统疾病 / 277

第一节 情志因素可促甲状腺功能亢进症发作 / 278

第二节 糖尿病是富贵病 / 286

第三节 高脂血症重在调整饮食 / 291

第四节 防治肥胖是贯穿一生健康的事情 / 297

第五节 治疗高尿酸血症与痛风饮食是关键 / 304

第六节 垂体瘤多为良性肿瘤 / 312

第七节 甲状腺功能减退症与饮食营养有关 / 315

第八节 因缺碘引起的单纯性甲状腺肿 / 321

第7章 血液系统疾病 / 325

第一节 白血病是一种造血系统的恶性肿瘤 / 326

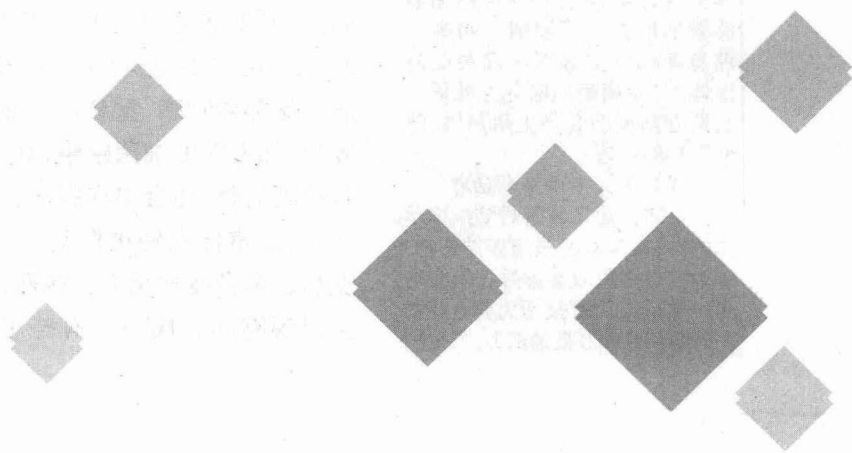
第二节 贫血关键在于查明病因 / 336

第三节 血栓性疾病是当代医学研究的重点和热点之一 / 344

第四节 淋巴瘤一经发现应积极治疗 / 346

第1章

呼吸系统疾病



第一节 感冒是冬春季节最常见的多发病

相关知识 ◆ ◆ ◆

1. 感冒治疗误区

误区一：捂汗治疗

许多人认为得了伤风感冒出汗就会好，其实，这样做并不一定能减轻病情，而且患者出汗过多，极易脱水，更会因电解质失衡而加重病情或引起并发症。

误区二：暴食、节食治疗

有人觉得感冒期间应补充营养，而另外有的人则认为，干脆不吃东西。其实这两种观点都不对，感冒时最好是吃一点稀饭和蔬菜等清淡易消化食物。

误区三：运动治疗

不少人喜欢用运动来治疗感冒，其实这种做法往往适得其反，单纯加大运动量只会增加体力消耗，使抗病能力下降，也有可能导致病情加重。

误区四：一感冒就吃药

不少人一感冒就拼命吃药，其实身体本身就拥有自然治愈感冒的能力。打喷嚏、咳嗽、流鼻涕和发热等可将病菌驱赶出体外，令病菌的破坏力减弱。长期吃药反而会产生耐药性，降低药物的疗效。

误区五：多种药物治疗

许多人患了感冒想使病情尽快好转，常常同时服用多种药物，以为药越多疗效会越好。其实这是一种错误的做法，因为有些药物同时服用会相互抵消药力，严重的

一、简介

感冒，包括普通感冒和流行性感。普通感冒，是鼻、鼻咽、喉咽等上呼吸道的急性炎症，因此常用急性鼻咽炎、急性咽炎、急性扁桃体炎等诊断名词，也常统称为急性上呼吸道感染，简称“上感”。本病为临床常见病、多发病，发病率较高。一年四季均可发生，冬春季最多见。可发生于任何年龄，以小儿发病率最高。常呈散发性，偶可造成流行。一般经5~7日痊愈。流行性感，是病毒所致的一种急性呼吸道感染病。主要通过飞沫或直接接触传播，具有很强的传染性，常易造成大范围甚至世界性大流行。本节主要介绍普通感冒。

二、表现

从感染病毒到临床出现症状，这段时间称为潜伏期。感冒患者的潜伏期一般为1~3日。感冒多数起病急，呼吸道症状包括：打喷嚏、鼻塞、流涕，1~2日后，由于炎症向咽、喉部位发展，会相继出现咽痛、咽部异物感，重者可出现吞咽困难、咳嗽、声音嘶哑，如无继发细菌感染，则痰少，为白色黏痰。合并眼结膜炎时，还会出现眼痛、流泪、畏光。除上述症状外，还常伴发轻重程度不一的全身症状，如恶寒、发热、全身疲软无力、腰痛、肌痛、腹胀、纳差，甚至出现呕吐、腹泻。有些患者，口唇部还可出现疱



疹。上述症状多在5~10日自然消失。

三、诊断依据

1. 多在感冒流行时期发病。
2. 咽部干痒或灼热感、喷嚏、鼻塞、流涕,可伴有咽痛;或有低热、头痛。
3. 检查见鼻黏膜充血、水肿、有分泌物,咽部充血等。
4. 病毒性感染见白细胞计数正常或偏低,淋巴细胞比例升高。合并细菌感染者有白细胞计数和中性粒细胞增多及核左移现象。

四、治疗

(一)西医治疗

呼吸道病毒感染目前尚无特效抗病毒药物,以对症治疗为常用措施。

1. 对症治疗 发热、头痛、鼻塞、流涕等症状可用对乙酰氨基酸(百服宁)、维C银翘片等口服。咽痛可用板蓝根冲剂。

2. 抗菌药物治疗 如有细菌感染,可选用适合的抗生素,如青霉素、红霉素、螺旋霉素、氧氟沙星。单纯的病毒感染一般可不用抗生素。

(二)中医治疗

中医学认为本病是由于外邪乘人体抵抗能力下降,侵袭于人体所致。

风寒感冒型

【症见】鼻塞声重,喷嚏,流清涕,喉痒咳嗽,痰白稀薄;重者恶寒发热,头痛身痛,无汗,小便清。舌淡

甚至引起对人体的不良反应。

误区六: 滥用抗生素(详见“感冒一定要用抗生素吗”)

误区七: 闻醋喝醋

感冒专家认为,喝醋闻醋不可取。醋的确有消毒杀菌的作用,抑制有害细菌的繁殖。但是长期喝醋,便会对自己的胃黏膜产生损伤,引起胃痛、恶心、呕吐,甚至引发急性胃炎。此外,喝醋还会影响人体的酸碱平衡,引起体内电解质紊乱。可用食醋在室内熏蒸,而不是喝醋。

误区八: 喝酒祛寒

感冒专家认为,伤风感冒是上呼吸道炎症的反应,感冒时喝酒会加重黏膜血管扩张充血,使呼吸道分泌物增多,病情进一步加重,如同雪上加霜,拖延治愈时间。因此,感冒时喝酒不仅无益,反而有害。

2. 感冒一定要用抗生素吗

感冒的病因主要是病毒。人类的感冒90%以上是由各类呼吸道病毒引起的,由细菌引起的只是极少数。病毒是一类比细菌小得多,一般需要电子显微镜才能看见的微生物。它们的生长特点是细胞内寄生,即侵入人的细胞后,躲在细胞内生长繁殖。目前使用的各种抗生素几乎都很难进入细胞内,对病毒是完全没有作用的。也有人说,感冒发热,用了抗生素热就退了,难道这不是抗生素的作用?其实感冒发热,主要是因为病毒侵入血液从而刺激人体的免疫系统而发生的反应。发热,也正是人的防卫功能与入侵病毒进行“战争”的时候,从这个意义上讲,发热是好事而非坏事。包括发热在内的免疫反应受到极为复杂的各种因素的调节,一般要持续3~7日,多数为4

日左右。用或不用抗生素,均不能影响这一过程。随着医学科学和制药工业的发展,现在已经有了一些能进入细胞内抑制病毒繁殖或杀灭病毒的药物,如金刚烷胺、利巴韦林(病毒唑)、干扰素等,这些常能缩短感冒的病程。病毒性感冒之所以不能滥用抗生素,还因为它会引起菌群失调和细菌耐药。我们知道,在人体内存在着相当多的细菌,主要存在于人的皮肤、呼吸道、肠道、泌尿生殖道等与外界相通的腔道中。这些有益的菌群对人体起着极其重要的保护作用。外来的致病菌进入人体时,如果量不是很大,就无法与人体原有的大量细菌竞争生存,当我们使用抗生素时,人体的正常菌群就会被部分地杀死或抑制,从而使人体失去防护能力,真正的致病菌就会“乘虚而入”,引起机体感染。如白色念珠菌感染、某些革兰阴性菌引起的肠炎等。这类感染也被称为“医源性感染”,因为正是服用了抗生素而引起的正常菌群失调。滥用抗生素更严重的后果是导致细菌的耐药性。如果一个感冒就用抗生素,在抗生素的“攻击”下,机体容易产生耐药性,用的抗生素越多,产生的耐药性就越强。美国著名微生物学家莱恩博士曾大声疾呼:“再滥用抗生素的话,人类进入21世纪将无药可用于治疗细菌感染”。

目前,虽然治感冒的药物种类很多,但对病毒性感冒都没有特效。因此,有经验的医生不主张用药,而要求患者多休息、保暖、多喝水。如发热体温较高,可用少量退热药物。当然,对于确诊的细菌性感染,包括上呼吸道感染,抗生素治疗仍是必不可少的。这需要医生通过临床及实验室诊断、分析才能确认,切

红,苔薄白,脉浮紧。

【治法】辛温解表,宣肺散寒。

【方药】

1.主方 葱豉汤(葛洪《肘后备急方》)加味

处方:葱白6条,淡豆豉12克,杏仁10克,紫苏叶12克,防风10克,荆芥10克,苍耳子8克,炙甘草6克。水煎服,每日2剂。

若头痛身痛甚者,加羌活9克,独活9克。恶寒、无汗而发热明显者,加麻黄9克,石膏20克,柴胡10克。咳嗽甚者,加前胡10克,桔梗8克,麻黄9克。

2.中成药

(1)荆防败毒散,每次3克用温开水冲服,每日2~3次。

(2)柴麻解表丸,每次温开水送服1丸,每日2~3次。

3.单方验方

(1)感冒合剂(赖天松等《临床奇效新方》)

处方:荆芥穗10克,羌活10克,白芷10克,板蓝根30克,前胡12克,杏仁12克,黄芩10克,淡豆豉30克。将诸药先用温水浸泡15分钟,微火煎约20分钟,水煎2次,每次煎取药液150~200毫升,分2~4次服,每日1剂。

(2)麻苏饮(漆浩《良方大全》)

处方:麻黄9克,紫苏叶9克,杏仁12克,桂枝6克,香附6克,羌活6克,大枣3枚,生姜6克,甘草6克。水煎2次,分2次服,每日1剂。

风热感冒型

【症见】发热微恶风,或有汗出,头痛,鼻塞涕浊,咽喉肿痛,口干而渴,咳嗽痰黄黏稠。舌尖边红,舌苔薄黄,脉浮数。

【治法】辛凉解表,宣肺泄热。



【方药】

1. 主方 银翘散(吴鞠通《温病条辨》)加减

处方:金银花15克,连翘12克,薄荷9克,荆芥8克,淡豆豉9克,桔梗8克,牛蒡子10克,竹叶9克,芦根12克,黄芩10克,甘草6克。

若头痛甚者,加桑叶10克,菊花12克。咳嗽甚者,加杏仁12克,前胡10克。痰稠难咳出者,加贝母9克,瓜蒌仁12克。咽喉肿痛者,加马勃9克,玄参18克,乌梅根18克。壮热、口渴、心烦、汗多者,加石膏30克,天花粉15克。若夏秋季挟感暑邪者,去荆芥、淡豆豉,无汗加香薷10克,有汗加青蒿12克,并可分别选用鲜荷叶、西瓜翠衣、六一散等。若兼感湿邪,头重肢倦、脘痞胸闷、恶心欲呕者,酌加藿香10克,佩兰10克,通草8克。

2. 中成药

(1)银翘解毒丸,每次温开水送服1~2丸,每日2~3次。

(2)羚翘解毒丸,每次温开水送服2丸,每日2~3次。

3. 单方验方

(1)清解宣肺汤(李振琼等《奇效验秘方》)

处方:板蓝根20克,蒲公英20克,金银花12克,连翘12克,陈皮6克,前胡9克,桔梗12克,杏仁12克,茯苓15克,生甘草6克。水煎服,每日1~2剂。

(2)清解汤(漆浩《良方大全》)

处方:生石膏20克(先煎),板蓝根15克,芦根12克,玄参12克,白芍12克,连翘12克,橘红6克,薄荷9克,黄芩9克,紫苏叶9克。水煎2次,分2次服,每日1剂。

(3)银连汤(漆浩《良方大全》)

处方:金银花20克,连翘15克,鸭跖草20克,板蓝根10克,桔梗10克,甘草6克。水煎2次,分2次服,每日1剂。

不可擅自服用抗生素。

3. 感冒初起该如何用药呢

目前还没有能消灭感冒病毒的特效药。有人刚一得感冒就把这个“素”那个“丸”吃上一大堆,这大可不必。由于普通感冒属自限性疾病,即在身体正常情况下靠自身免疫力能限制病情发展,因此在患病早期可用些综合感冒药,帮助消除症状。像复方阿司匹林以退热、镇痛见长,含有解热镇痛的对乙酰氨基酚(扑热息痛)和止咳的右美沙芬等成分,而氯苯那敏(扑尔敏)、苯丙醇胺等,不仅能减轻鼻黏膜充血,使鼻塞、流涕迅速减轻,而且其镇静作用有利于睡眠。若鼻子堵得太厉害,也可用1%麻黄碱溶液滴鼻。只要吃上药,勤喝水,多休息,感冒在1周左右就会好转。

如果采取了这些措施,发病10日左右没有好转,反而出现了前面所说的那些合并症表现,就得及时应用抗生素了。对原有慢性病的老人或婴幼儿感冒患者,我们更需仔细呵护,在他们病程2~3日时就可以用上适当的抗生素。

4. 感冒后免疫力可维持多久

感冒多由病毒引起,病毒进入人体后,人体的免疫系统会作出相应的抵抗反应,这种抵抗反应就是免疫力。普通感冒后的免疫力,一般可维持1个月左右,流行性感冒则可维持8~12个月。虽然感冒后机体会产生免疫力,但由于引起感冒的病毒种类很多,故常常一种病毒感染痊愈后不久,又发生另一种病毒感染。因此,一个人在短时间内可能反复感冒。

5. 频繁感冒——免疫力不足的信号

免疫力是指人体抵抗外来侵袭,维护体内环境稳定性的能力。空气中充满了各种各样的微生物:细菌、病毒、支原体、衣原体、真菌等。在人体免疫力不足的情况下,它们都可以成为感冒的病原体。虽然人体对不同的病原体产生相应的抗体,以抵御再次感染,但抗体具有专一性和时限性,比如链球菌抗体只能在较短时期内保护机体不受链球菌的再次侵犯,但并不能抵御其他病菌的感染,这就是人们对感冒防不胜防的原因。

免疫力不足,表现为“体质差”,经常感冒,而且还容易罹患其他疾病,甚至患肿瘤。如何增强免疫力,防疾患于未然呢?

(1) 加强体育锻炼,每天运动30~45分钟。

(2) 保持心情开朗,参加一些文娱活动。

(3) 合理营养,平衡膳食,注意补充营养素,特别是维生素和矿物质。其中维生素C被证实与人体免疫调节具有重要作用,大量国内外临床研究表明:大剂量维生素C,成人1 000毫克/日,儿童500毫克/日,能够有效合成抗体、激活白细胞、全面增强免疫力,抵抗感冒等疾病的袭击。如含1 000毫克高效能维生素C,适合经常服用。

(4) 生活起居规律,不经常熬夜,不吸烟不酗酒。睡眠不良与免疫系统功能降低有关,因此充足的睡眠很重要。

(5) 增强人体抵抗力的药物:近年来,生物制剂领域的研究及临床实践提示:干扰素、胸腺素、转移因子等药物具有

气虚感冒型

【症见】多见素体气虚者,恶寒发热,头痛鼻塞,咳嗽痰白,倦怠无力,气短懒言。舌淡苔白,脉浮无力。

【治法】益气解表。

【方药】

1. 主方 参苏饮(陈师文等《太平惠民和剂局方》)加减

处方:党参12克,茯苓20克,紫苏叶12克,葛根30克,前胡10克,桔梗8克,陈皮9克,枳壳8克,法半夏10克,甘草6克。水煎服,每日1~2剂。

若动则汗出或自汗多者,加北芪15克,白术9克,防风10克。若发热较高者,加柴胡10克,黄芩12克,青蒿12克。

2. 中成药 人参败毒丸,每次姜汤送服3~6克,每日1~2次。

3. 单方验方 参附再造丸加减(赖天松等《临床方剂手册》)

处方:党参12克,桂枝6克,羌活8克,防风10克,紫苏叶10克,桔梗8克,甘草6克。水煎服,每日1~2剂。

阴虚感冒型

【症见】多见于素体阴虚者,头痛身热,微恶风寒,无汗或微汗,头晕心烦,口渴咽干,手足心热,干咳少痰。舌红少苔,脉细数。

【治法】养阴解表。

【方药】

1. 主方 葳蕤汤(俞根初《通俗伤寒论》)加减

处方:玉竹18克,葱白6条,淡豆豉12克,薄荷9克,桔梗6克,白薇10克,大枣5枚,甘草6克。水煎服,每日1~2剂。



若恶寒较重、无汗者,加荆芥9克,紫苏叶9克。咳嗽咽干、咳痰不爽者,加牛蒡子10克,瓜蒌皮12克,玄参15克。心烦口渴较甚者,加竹叶10克,天花粉15克,芦根12克。

2. 中成药 青蒿鳖甲片,每次白薇煎汤送服4~6片,每日3次。

3. 单方验方

(1)加味新订青银汤(曾德环等《中国秘方验方精选》)

处方:青蒿5克,银柴胡10克,桔梗8克,连翘12克,金银花10克,西洋参12克,石斛15克。水煎服,每日1~2剂。

(2)蓝地汤(赖天松等《临床奇效新方》)

处方:板蓝根50克,生地黄50克,麦冬20克,知母20克,桑叶20克,桔梗15克,蝉蜕10克,鱼腥草15克,甘草6克。水煎2次,分2次服,每日1~2剂。

五、饮食疗法

1. 风寒感冒型

(1)荆芥、紫苏叶、茶叶、生姜各6~10克,红糖20克。前4味加水500毫升先煎,武火煮沸约5分钟取汁;药渣再加清水适量复煮1次取汁,两次药汁合并用纱布过滤,共取药汁约500毫升。红糖稍加水煮溶后加入药汁中,分3次温服,1日1剂。

(2)荆芥、淡豆豉各10克,薄荷5克,大米100克。前3味加水适量,煮沸5分钟左右,去渣取汁。大米煮粥,待粥将熟时,加入药汁,再煮成稀粥,分2次热食。1日1剂,可连用2~3日。

(3)小葱葱白20支,生姜2~3片,煎汤放少量糖,当茶饮。

(4)白菜根20克,生姜3片,红糖60克一同煮水,当

提高人体免疫力的作用。中药黄芪、鸭跖草等亦有增强抵抗力,预防感冒及流感的作用。同时,黄芪加干扰素预防感冒的效果优于单独使用低浓度干扰素的效果。

6. 注意区别普通感冒与流行性感冒

流行性感冒是病毒所致的传染病,好发于冬季,以经常形成世界性流行为其主要特征。此病传播力极强,且易引起肺部感染。患者呼吸道分泌物内所含的大量病毒,可借飞沫传染他人,患者最初2~3日传染性最强。临床表现有头痛、发热、体温可高达39℃以上,两眼胀痛,四肢疼痛,疲乏,有时眼结膜充血,鼻塞、流涕、咽喉干痛,小儿常有腹痛、腹胀、腹泻、呕吐等消化系统症状,甚至发生惊厥。

普通感冒一般起病较缓,发热不超过39℃,上呼吸道症状如咳嗽、咽痛等比较明显,而全身症状如头痛、全身酸痛、畏寒、发热等较轻,且传播也慢。

7. 注意区别感冒与过敏性鼻炎

过敏性鼻炎出现“蚁行感”。轻度鼻痒者,总觉得鼻内好像有只蚂蚁在行走,忍不住要不停用手揉搓鼻部;重者则难以忍受,还会伴有眼、耳、咽喉、硬腭等多处发痒,常常连着打数个甚至数十个喷嚏,大量清水样鼻涕会自动流出;有时会出现嗅觉减退、头痛、流泪的症状,有哮喘病者可发作哮喘。

8. 感冒与麻疹如何鉴别

麻疹是由麻疹病毒引起的急性传染病。多发生于儿童。麻疹

早期,有明显的上呼吸道及眼结膜卡他症状,发病即可见发热、畏光、流泪、流涕、咳嗽等征状,容易与流行性感冒相混淆。但是,在麻疹发病第2~3日可在患者颊黏膜及唇内侧,出现直径0.5~1毫米的小白点,周围环绕红晕,用压舌板刮不掉,由少逐渐增多,可能相互融合,称口腔麻疹斑,此斑一旦出现,即可确诊。感冒无此斑出现。

9. 不能轻视感冒

因感冒属常见病、多发病,普通感冒症状又轻,故易被人们忽视,认为“伤风感冒不算病,不治也能好”。其实,对于感冒,不能小看,应及时治疗,并积极预防。它是“百病之源”,对于人的健康影响很大。特别是婴幼儿,发生上呼吸道感染后,很容易继发气管炎,乃至肺炎,甚或造成死亡。

感冒是人类最常见的多发性疾病。据统计,成年人每年要患感冒3~4次,儿童则多达6次以上。职工缺勤的36%、学生病假的67%均是由感冒造成的。据世界卫生组织统计,每年死于感冒的人至少有200万以上。由于感冒病毒种类繁多,变异大,特异性免疫不巩固,故目前尚未找到理想的具有特殊疗效的疫苗和药物,在治疗方面仍处于“对症”治疗阶段。故一个人可能在短时间内反复发生感冒。

经常患感冒的人,机体抵抗力再度下降,可继发多种疾病,如并发急性肾炎、心肌炎,或风湿病等。另外,某些急性传染病的早期表现与上呼吸道感染的症状非常相似,如麻疹、小儿麻痹症、流行性脑脊髓膜炎等,因而容易误诊。同时,小儿患感冒

茶饮。

(5)取鲜橘皮30克或干者15克,加水750毫升,煎至500毫升,加白糖适量,趁热饮服。或取橘皮、生姜、紫苏叶各10克,加水煎服,服用时加红糖适量。

(6)大蒜红糖饮 取大蒜、生姜各15克,切片加水500毫升,煎至250毫升,临睡前加红糖适量,一次服下。

2. 风热感冒型

(1)苍耳子12克,辛夷、白芷各9克,薄荷4.5克,干葱白3根,茶叶2克。共为细末和匀分3包,分3次服用,每包开水冲服。1日1剂,可连用3剂。对风热感冒伴头痛效果较好。

(2)桑叶、菊花各5克,苦竹叶30克,薄荷3克,或加白茅根30克(为广东凉茶的组成)。将各味洗净,放入茶壶内,用沸水浸泡10分钟,作茶频饮。1日1剂。

(3)生梨一个,洗净连皮切碎,加冰糖隔水蒸服;适用于风热咳嗽。

(4)菊花茶 杭菊花、枸杞子各60克,绍兴酒适量,浸泡10~20日,去渣加蜂蜜少许,早晚各饮25毫升。本方适用于风热感冒头痛。或取市售菊花品20毫升开水冲饮,功效相同。

(5)白萝卜250克,洗净切片,加水750毫升煎至500毫升,加白糖少许,趁热服用250毫升,30分钟后再服250毫升;或取萝卜250克,洗净切片,加饴糖30~45克,2小时后浸溶出水,分次饮服。

3. 暑湿感冒 发热,恶寒,汗出热不解,鼻塞流涕,头痛,身痛或身重,胸闷脘痞,口渴不欲饮,尿短赤,舌苔黄腻,脉数。

(1)紫苏叶5克,藿香、白芷、白术、神曲各15克,陈皮、半夏、厚朴各10克,生姜5克,大枣2枚。水煎服,1日1剂,连用2~3日。

(2)白扁豆、藿香(后下)、佩兰(后下)、桔梗各15



克,厚朴10克。水煎服,1日1剂,连用3~5日。

六、预防与保健

1. 从日常生活中预防

(1)盐水漱口法:每日早晚,餐后用淡盐水漱口,以杀灭口腔病菌。

(2)食醋熏蒸法:每日用食醋在室内熏蒸15~20分钟,能杀死居室病菌,保障健康。

(3)药物搽涂法:每日早晚或外出时用清凉油或风油精少许涂搽双侧太阳穴(额头两侧)和鼻唇部,可起到防治感冒的作用。

(4)冷脸热足法:每日晨晚养成冷水浴面、热水浴足习惯,能提高身体抗病能力。

(5)呼吸蒸气法:在杯中倒入开水,对着热气做深呼吸,直到杯中水凉为止,每日数次。这对初发感冒效果甚佳。

(6)按摩预防法:两手对搓,掌心热后按摩迎香穴,位于鼻沟内、横平鼻外缘中点十余次。

(7)调整工作节奏。长期承受与工作相关压力的人,患感冒的几率要比生活在平静氛围中的人大5倍。原因是:压力激素(如肾上腺素)会扰乱你身体的免疫系统。每天都要为自己设置一段“放松期”,例如洗一个热水浴。

(8)不要劳累,保证睡眠时间。劳累时免疫系统功能较弱,病毒容易侵入。一晚少睡3小时,就会降低人的免疫力。一定要保持健康的睡眠习惯,尤其是在冬季。

2. 食疗预防

(1)葱蒜汤:葱白500克,洗净,大蒜250克,去皮切碎,加入清水2000毫升煎汤。日服3次,每服50~100毫升。用于预防流行性感冒。

也容易合并一些急性传染病。因此,对于感冒绝不能轻视,须积极预防,及时治疗,尤其对于小儿患感冒更应在及时治疗过程中,细心观察,防止变生他病。

10. 哪些感冒症状须警惕

感冒的症状和许多疾病初起极相似,但又迥然有别,绝不可大意而掉以轻心。

(1)感冒以后,人体抵抗力下降,细菌常常会乘虚而入。所以,当感冒数日后,发热仍不退,且有脓痰咳出,就应注意细菌的混合感染,应及时到医院诊治,以防转变为支气管炎。

(2)如果发热,还有剧烈的恶心、呕吐且反复发作,则应疑为脑部病变(如脑膜炎等)的反应。如果发热,又不想吃油腻食物,且有恶心、呕吐等症状,就应怀疑为传染性肝炎的反应。

(3)感冒时的病毒,有时也可引起心肌炎,症状往往是在感冒1周之后,有心慌、胸闷、气短、心前区隐约作痛等症状,特别是出现心动过速,1分钟超过100次。心跳不规律时,就应及时去医院就诊。

(4)如果起病很急,发冷,然后再发热,且高热不退,常在39℃以上,浑身酸痛,无食欲,且周围的人也有同样表现,则可疑为流行性感冒。

(5)如果高热不退,还伴有呼吸困难,咳嗽严重,且有口唇发紫症状,则应疑为肺炎。

(6)如果是儿童,哭闹不想吃饭,咽喉部红肿,甚至有白色脓点,则应疑为扁桃体炎。如果小儿发热至第2日,面部及身上开始出现细小的红色小丘疹,分布密且均匀,舌体鲜红,口唇周围苍白圈,则有可能是猩红热。发热第5日,身上起了红色皮疹,肝脾大,神志不