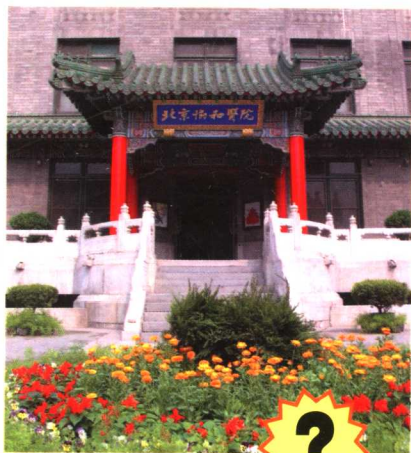




协和医生答疑丛书

感冒、SARS及 禽流感



132个怎么办



协和一线专家的会诊答疑
百姓家庭保健的精准指南

主编 章静波

中国协和医科大学出版社

协和医生答疑丛书

R511.6

2

2007

感冒、SARS 及 禽流感 132 个怎么办

主编 章静波

参加编写人员：

王艾琳 张如胜 章秋珩 章静波

中国协和医科大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

感冒、SARS 及禽流感 132 个怎么办 / 章静波主编. —北京: 中国协和医科大学出版社, 2007. 1

ISBN 7 - 81072 - 836 - 9

I. 感… II. 章… III. ①感冒 - 防治 - 问答②重症呼吸综合征 - 防治 - 问答③禽病: 流行性感冒 - 防治 - 问答④人畜共患病: 流行性感冒 - 防治 - 问答 IV. ①R5 - 44②S858.3 - 44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 131239 号

感冒、SARS 及禽流感 132 个怎么办

主 编: 章静波

责任编辑: 严 楠 左 谦

出版发行: 中国协和医科大学出版社

(北京东单三条九号 邮编 100730 电话 65260378)

网 址: www.pumcp.com

经 销: 新华书店总店北京发行所

印 刷: 三河市华晨印务有限公司

开 本: 850 × 1168 毫米 1/32 开

印 张: 4.375

字 数: 80 千字

版 次: 2007 年 1 月第一版 2007 年 1 月第一次印刷

印 数: 1 - 3000

定 价: 9.00 元

ISBN 7 - 81072 - 836 - 9/R · 829

(凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页及其他质量问题, 由本社发行部调换)

第二版序

自本小册子出版以来，已6年过去了。6年来感冒仍然年年有，流感也不时袭来。不过，这些年来，患感冒的人似乎有所减少，流感也不像以往那么凶猛。其中的原因无疑是很多的，譬如人们身体素质的提高，个人医学知识的丰富，社会预防措施的得力。尤其是流感疫苗的使用与推广等。然而，正如我们在第一版中说过，病毒，尤其是流感病毒是会发生变异的，而人们的免疫性往往跟不上病毒的变异，这就是所谓的“道高一尺、魔高一丈”。

有时，我会一个人坐在湖边大石头上发呆，想着大千世界为什么要如此安排，譬如“上帝”既然造出了人，为什么又要创造与人作对的病魔，譬如感冒。而且光是感冒还嫌不够，还要加上一个“时行感冒”（即流感）。它比普通感冒更凶险。此外，不知何时、不知何故、又闯出一个更狰狞可怕的，前所未闻的魔头，如SARS。几年之后，人类的宿敌禽流感，又卷土重来。这些自然现象，人们一时是不容易揭示出其谜底的。人们或许会想这是“上帝”对人类的惩罚。因为我们常常人为地破坏“上帝”给我们营造的，本是十分和谐的自然环境，譬如森林的肆意砍伐，于是将某些自然疫原病引入人类社会。另一方面，我们人类又往往不遵守良好的卫生生活习惯，甚至不遵守伦理规范，还敢于“为天下先”，去品尝猴子脑、猩猩肉、果子狸之类未经检验的又不合法的所谓美味佳肴。

然而，不管怎么说，开发还是要开发的，发展也是必然的。

因此，我们个人应该具有良好的医学知识，对感冒、流感、SARS、禽流感以及其他一切疫病都应有所了解，只有心中有数，才能应付自如。有关感冒、流感我们在第一版中已尽量深入浅出地讨论了大家较关心的、想了解的问题，在第二版里，我们除了对感冒、流感有些小小的修改外，对禽流感、SARS作了较多的补充，希望读者对禽流感、SARS有一些基本认识，从而对预防这个人间恶魔的袭击有所防备，同时也期望人们在阅读本小册子时，若有不同观点、有值得探讨的问题或有自己的防病经验，都欢迎反馈给我们，以便互动获益。

章静波

二〇〇六年十月十日

前 言

地球上的人，几乎没有未得过感冒的。它是那样地司空见惯，以至于人们或者不把它当回事，或者认为它只是“小毛小病”，无足挂齿，甚至偶可听到八旬老妪的经验之谈：“人之患感冒，犹如蚕之蜕皮。蚕蜕一回皮长得更快，人感一次冒，身体更健壮。”这里人们简直将感冒说成是人类健康的“保护神”，或是“催化剂”了。

以上的看法与态度当然是不恰当的，甚至是大谬不然。

的确，感冒这“小毛神”自古以来不但如影随形一样纠缠着人类，而且连奔走于荒郊野外，嬉戏于清水池塘的野生动物，或是养尊处优的人类宠物也很难幸免。猴子、大熊猫、雪貂、猪、马、兔子、老鼠、鸡、鸭等遭到该瘟神的袭击，也可如人类那样一把鼻涕一把泪流个不休。它们再不能如健康的同类那样生龙活虎般地活蹦乱跳了，它们常常蜷缩于一旁无精打采地瞌睡起来，严重者还会发展成肺炎。当然，更不幸的还难免“呜呼哀哉”，归于泥土——它们岂能有感冒的知识，更有谁为它们及时看病治疗呢？

其实，感冒不仅仅让人流一把眼泪，擤一腔鼻涕，也不只是让你出一身大汗，全身酸痛，它还可能是大病的“先驱”，或者是“始作俑者”，是为虎作伥的帮凶。譬如说，感冒的同时，或感冒后期有的患者会并发扁桃体炎、中耳炎、下呼吸道感染、肺炎、甚至诱发急性肾小球肾炎、心肌炎、脑炎等等。尤其对于老年人，感冒之余往往“江河日下”一蹶不振，机体

抵抗力从此急剧下降，于是各种疾病接踵而至。由此看来，对感冒是不可等闲视之的。

更值得人们警惕的是，有不少疾病常以感冒样的症状开始，例如让人听而生畏的艾滋病，它发病之初也多表现为乏力、发热、肌肉酸痛、咽干、喉痛等。另外如麻疹、脊髓灰质炎、脑炎等在疾病初期也常有上呼吸道感染的症状，这些疾病都比较凶险，因而更值得人们警惕。不言而喻，只有分清“真假感冒”，方能及时并正确地处理，不至延误治疗，争取早日康复。

由上看来，纵使感冒本身是“小毛小病”，但它可能隐藏着严重的“杀机”，人们不可不认真地对待它。俗话说说的“千里之堤，溃于蚁穴”，比喻小事不在意，会酿成大祸。对于感冒，我们不是也应该为七尺伟岸之躯而时刻防微杜渐吗？

本册子叙述感冒（普通感冒以及流行性感冒）方方面面的知识，让你认识它的全貌，以便不让它损害你的健康。诚然，我们该说明的是，本册子不是教你如何正确无误地治疗感冒，除非你有十二万分的把握你只是患了轻微的感冒，不然你还是应带着问题去看看医生的。此外，本册子虽然浅显，但涉及的面较广，除了介绍感冒本身外，也顾及与感冒相关的疾病；还涉及病毒学、免疫学、中医中药等，其中不少属于经验之谈，因此不但对于普通读者，而且对于低年资医生以及在基层工作的医护人员也不失为一本值得一读的参考资料，但愿每个读者都能从该小册子中获益。

章静波于中国协和医科大学
九八年中秋

目 录

1. 感冒, 流感, 急性上呼吸道感染是一回事吗? (1)
2. 什么是鼻病毒? (2)
3. “伤风”就是感冒吗? (3)
4. “伤风”是受(吹)风引起的吗? (4)
5. “上火”就是感冒吗? (4)
6. 什么叫上呼吸道卡他? (5)
7. 打喷嚏就是感冒吗? (5)
8. 鼻腔发痒, 连连打喷嚏是否感冒了? (6)
9. 什么是鼻粘膜? (6)
10. 一个典型的感冒有哪些表现, 其过程怎样? (7)
11. 感冒需做血象或其他实验室检查吗? (8)
12. 感冒要拍 X 线胸片吗? (9)
13. 感冒与急性病毒性咽炎有什么相同与不同
之处? (9)
14. 感冒与急性病毒性喉炎有什么相同与不同
之处? (10)
15. 急性病毒性支气管炎与感冒有什么相同与
不同? (10)
16. 常听医生说××病肺部可听到啰音, 什么
叫啰音呢? (11)
17. 什么是干啰音呢? (11)
18. 那么什么是湿啰音呢? (12)

19. 感冒与疱疹性咽峡炎有什么不同? (13)
20. 感冒与眼结膜热有什么不同? (14)
21. 感冒与细菌性咽 - 扁桃体炎有什么不同? (14)
22. 怎样才不会将麻疹看成感冒? (15)
23. 有一种叫做“风疹”的疾病, 初起时有上
呼吸道症状, 那么怎样与感冒相区别呢? (16)
24. 还有一种叫“幼儿急疹”, 也有上呼吸道症
状, 怎样才能与感冒相区分呢? (17)
25. 脊髓灰质炎早期与上呼吸道感染, 尤其与感
冒是否有时也会混淆呢? (18)
26. 为什么有些疾病会出现“感冒样表现”呢,
它们怎样与感冒相鉴别? (19)
27. 艾滋病也有与感冒相似的症状吗? (20)
28. 感冒是否也可以出现非特异的症状呢? (21)
29. 怎样区分胃肠型感冒与急性胃肠炎? (22)
30. 感冒会头痛吗? (22)
31. 感冒头痛怎样治疗? (23)
32. 感冒会引起急性鼻窦炎吗? (24)
33. 感冒会引起中耳炎吗? (25)
34. 感冒会发热吗? (26)
35. 感冒发热有什么特点? (28)
36. 感冒不发热是好事, 还是坏事? (28)
37. 感冒引起的发热要处理吗? (29)
38. 发热为什么有时会伴有寒战? (30)
39. 发热之后为什么偶尔发生口腔或口角起疱? (30)
40. 感冒为什么会有鼻音? (31)
41. 感冒为什么会发生鼻阻塞? (31)

42. 用滴鼻剂滴鼻有什么讲究吗? (32)
43. 感冒擤鼻涕有讲究吗? (33)
44. 感冒为什么会流鼻涕? (33)
45. 感冒流涕有什么特点, 要治疗吗? (34)
46. 感冒为什么嗅觉会减退? (34)
47. 感冒为什么会眼红流眼泪? (35)
48. 感冒为什么会声音嘶哑? (35)
49. 感冒为什么有时会有咽部灼热, 疼痛? (37)
50. 感冒为什么有时会有耳闷感? (37)
51. 感冒为什么“食无味”? (38)
52. 感冒为什么会便秘? (39)
53. 怎样知道感冒并发了气管炎及支气管炎? (39)
54. 什么叫肺纹理? (41)
55. 怎样知道感冒并发了肺炎? (41)
56. 感冒会引起心肌炎吗? (42)
57. 感冒会引起肾炎吗? (42)
58. 为什么说慢性鼻炎是感冒的隐患之一? (43)
59. 一年之中什么时候最易得感冒? (44)
60. 普通感冒有传染性吗? (45)
61. 流感病人什么时候的传染性最强, 怎样传播? (45)
62. 感冒会从动物传染给人吗? (46)
63. 什么是禽流感, 会不会传染给人? (47)
64. 什么是 H5N1? (48)
65. 人得了禽流感有哪些表现? (48)
66. 个人怎样预防禽流感? (49)
67. 流感疫苗可以预防禽流感吗? (50)
68. 羽绒服、鸭绒被会传染禽流感吗? (50)

69. 人感染禽流感如何治疗? (51)
70. 什么是非典型肺炎? (51)
71. 什么是 SARS, SARS 就是“非典”吗? (52)
72. SARS 有哪些表现, 如何诊断? (52)
73. SARS 怎样治疗? (53)
74. SARS 怎样预防? (54)
75. 感冒能不治自愈吗? (55)
76. 引起感冒的病毒类型较多, 人体的免疫力
短暂, 那么怎样可以预防感冒呢? (55)
77. 什么叫抗病毒抗体, 有什么作用? (56)
78. 人的一生中为什么可多次患流感? (56)
79. 什么叫人工免疫, 流感可以免疫预防吗? (57)
80. 什么是干扰素, 为什么可用于感冒的预防? (58)
81. 什么叫病毒的灭活? 流感病毒怎样灭活? (58)
82. 流感病毒冻得死吗? (59)
83. 什么是幼儿的“三浴”锻炼? (59)
84. 哪些人容易患感冒呢? (61)
85. 情绪与压力与感冒有关吗? (61)
86. 怎么治疗感冒? (62)
87. 感冒要用抗生素吗? (64)
88. 用抗生素是否愈新愈好, 抗菌范围愈广愈好,
价格愈贵愈好? (64)
89. 感冒要输液吗? (66)
90. 感冒为什么要多饮水? (66)
91. 感冒要卧床休息吗? (67)
92. 感冒了还能上学、上班吗? (68)
93. 感冒需要住院吗? (68)

94. 感冒要隔离吗, 如何隔离? (68)
95. 有人说吸烟对感冒有好处, 是真的吗? (69)
96. 有人说喝酒可以进行“口腔消毒”, 有利于感冒恢复, 有道理吗? (69)
97. 食醋可以预防与治疗感冒吗? (70)
98. 室内熏食醋可以预防感冒吗? (71)
99. 吃大葱可以治感冒吗? (71)
100. 大蒜可以治疗感冒吗? (72)
101. 喝姜汤能治感冒吗? (72)
102. 刮痧能治疗感冒吗? (73)
103. 桑那浴可以治疗感冒吗? (73)
104. 十滴水可治感冒吗? (74)
105. 中医怎样看待感冒的? (74)
106. 什么叫外感风热, 怎么治疗? (75)
107. 什么叫外感风寒, 怎么治疗? (76)
108. 什么叫外感夹湿, 怎么治疗? (76)
109. 什么叫外感夹暑, 怎么治疗? (77)
110. 什么叫解表, 用解表法要注意些什么问题? (78)
111. 感冒时医生为什么要看舌苔? (79)
112. 老年人患感冒有什么特点, 治疗应注意什么? ... (80)
113. 小儿感冒有什么特点, 治疗要注意些什么? (82)
114. 孕妇感冒的治疗要特别注意什么? (83)
115. 产妇感冒有什么要特别注意的地方? (85)
116. 糖尿病病人感冒要注意什么? (85)
117. 癌症病人患感冒要注意什么? (86)
118. 维生素 C 能预防感冒吗? (87)
119. 用减毒冷冻重组活疫苗对儿童进行普及性

- 免疫对防止流感有用吗? (88)
120. 针灸能治感冒吗? (88)
121. 耳针能治疗感冒吗? (93)
122. 拔火罐能治感冒吗? (97)
123. 气功能治疗与预防感冒吗? (98)
124. 推拿能防治感冒吗? (102)
125. 感冒患者的饮食要注意些什么? (103)
126. 感冒能食疗吗? (104)
127. 感冒能吃鸡、喝鸡汤, 食鸭与鹅肉吗? (110)
128. 感冒能吃鱼吗? (111)
129. 感冒能补甲鱼吗? (111)
130. 感冒能吃牛肉、羊肉吗? (112)
131. 感冒能吃猪肉吗? (112)
132. 感冒能吃狗肉吗? (112)
- 附录 1: 感冒及相关疾病常用治疗药物 (仅供
参考) (113)
- 附录 2: 普通感冒、流感、上感和 SARS 的鉴别 (122)
- 附录 3: “非典型肺炎”与寻常型肺炎的鉴别 (124)



1. 感冒，流感，急性上呼吸道感染是一回事吗？

首先让我们解释一下什么叫做上呼吸道。

原来我们人类的呼吸器由肺及呼吸道两大部分组成。呼吸道包括鼻、咽、喉、气管和支气管等。为了明确诊断疾病的部位，临床医生通常将鼻、咽、喉称为上呼吸道，将气管，支气管及其在肺内的分支叫做下呼吸道。图 1 表示人的呼吸系统及上下呼吸道的划分。

由上可见急性上呼吸道感染指的是鼻腔，咽或喉部急性炎症的概称，其中包括普通感冒，病毒性咽炎，喉炎，疱疹性咽峡炎，咽结膜炎，细菌性咽 - 扁桃体炎等。也就是说，普通感冒是属于急性上呼吸道感染中的一种。

上呼吸道感染是人类最常见的一种传染病，大多由病毒引起，少数则由细菌所致。普通感冒多由一种叫做鼻病毒所引起，也可以由另外一些病毒引起，如冠状病毒，副流感病毒，呼吸道合胞病毒，埃可病毒以及柯萨奇病毒等。

流行性感冒（简称流感）则由流感病毒引起，一般起病比普通感冒急，全身症状较重，体温多在 38℃ 以上，呼吸道症状一般较轻，但头痛及全身酸痛明显，而且常有较大或大范围的流行。由上可以这样认为普通感冒与流感当然在症状上有一定的相似性，但从病因看，它们是两种不同的疾病。有关普通感冒、流感、上呼吸道感染（上感）以及 SARS（详后）的鉴别见附录 2。

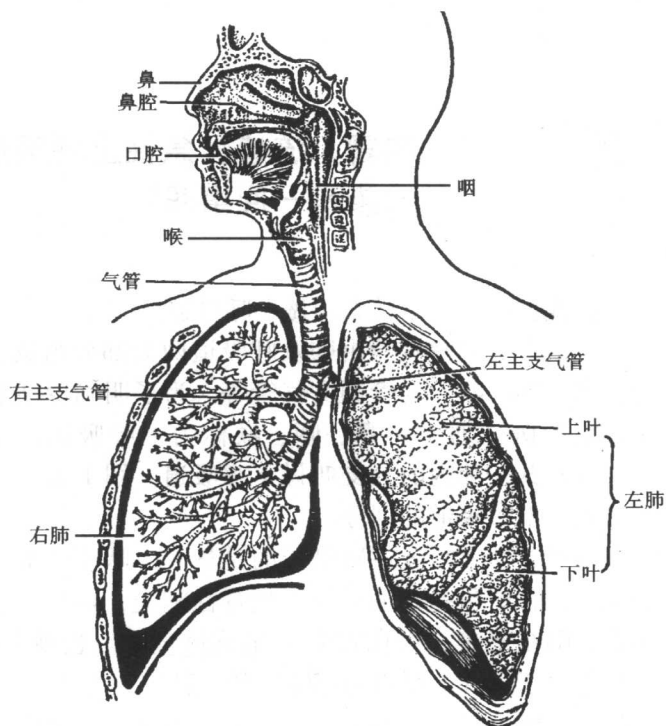


图1 人呼吸系统的组成及上、下呼吸道的划分

注：临床上将鼻、咽、喉合称为上呼吸道，将气管、支气管及其在肺内的分支称为下呼吸道。



2. 什么是鼻病毒？

病毒是一类没有细胞结构，但具有复制、遗传等生命特

征的微生物，最小的病毒只有 20 纳米（nm，1 纳米为千分之一微米，1 微米为千分之一毫米）左右，比某些大分子还小，因此它们能通过一般的细菌滤器，所以以往多称为“滤过性病毒”。多数病毒只有通过电子显微镜放大几千倍，甚至上万倍才能观察到。

病毒不但大小不一，结构与形态也不尽相同，而且都须在一定种类的活细胞中才能生长繁殖。因此它们多寄居于人、动物、昆虫、植物甚至真菌或细菌中。鼻病毒呈球形，直径 15~20 纳米。人类感冒大部分都由鼻病毒引起。由于鼻病毒有很多不同的类型，人们不能对它们一一产生免疫力，所以一个人便可能反复罹患感冒。



3. “伤风”就是感冒吗？

人们口头禅：“他伤风感冒了”。那么“伤风”与感冒是同一回事吗？

在我们祖国医学里，感冒、流行性感冒都属于“外感疾病”的范畴，并统称为“感冒”。轻者谓之“伤风”，病情较重，传染性强，并且在一个时期内可引起广泛流行者称为“时行感冒”。从上述可知“伤风”相当于普通感冒，而“时行感冒”相当于流行性感冒。



4. “伤风”是受（吹）风引起的吗？

既然伤风相当于普通感冒，因此从现代医学观点看，“伤风”是由病毒引起的急性上呼吸道感染疾病，读者可参阅第1问。

然而从祖国医学角度看，认为“伤风”是由于机体受到“风邪”侵袭而引起的外感疾病。所谓“风邪”指的是风、寒、暑、湿、燥、火这六种气候因素之一。若这六种气候因素变化太过、不及或不应时便可成为致病的“邪气”，这时可称为“六淫”。因此“伤风”可以理解为“伤于风邪”而致的疾病，故称“伤风”。

事实上在不少的情况下，当机体抵抗力下降时，若再受到风吹、雨淋便更易患感冒了，此时称之“伤风”似乎是十分生动形象的。综合中西医的理论，可以这样认为：原已存在于上呼吸道的，或从外界侵入的有关病毒或细菌在人体吹风、受凉、淋雨或过度疲劳等诱因下，在全身与呼吸道局部防御功能降低时，趁机迅速繁殖，于是造成了上呼吸道的急性感染。



5. “上火”就是感冒吗？

“上火”是中医术语，或是民间口语。指的是相当于炎