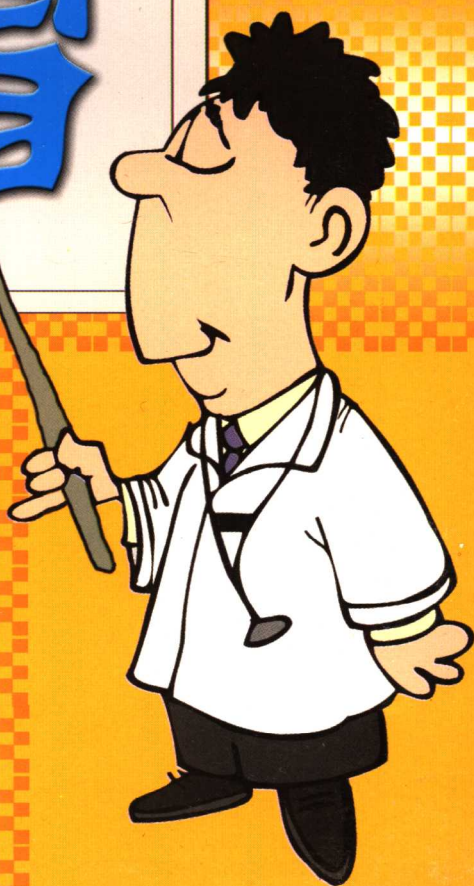


百姓**疑惑**
· 专家**解答**

感冒

刘金权 李素云 胡小勇 编著
中原农民出版社





百姓疑惑·专家解答

感冒

刘金权 李素云 胡小勇 编著

中原农民出版社



图书在版编目(CIP)数据

感冒/刘金权,李素云,胡小勇编著. —郑州:中原农民出版社,2007.5

(百姓疑惑·专家解答)

ISBN 978-7-80641-993-9

I. 感… II. ①刘…②李…③胡… III. 感冒 - 防治 IV. R511.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 097655 号

出版社: 中原农民出版社

(地址:郑州市经五路 66 号 电话:0371—65751257

邮政编码:450002)

发行单位: 全国新华书店

承印单位: 河南地质彩色印刷厂

开本: 890mm × 1240mm

A5

印张: 6.375

字数: 96 千字

印数: 1-4 000 册

版次: 2007 年 5 月第 1 版

印次: 2007 年 5 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-80641-993-9

定价: 12.00 元

本书如有印装质量问题,由承印厂负责调换



内容介绍

感冒是最常见的疾病,往往不被人们重视,误认为伤风感冒乃小事一桩,殊不知感冒实为百病之首,它不单是许多疾病的诱因,更可在人们大意之时,取人性命。历史上几次流感的大暴发夺走了成千上万人的性命,历史的教训应以为鉴。

该书用一对一病例与分析的写作形式,用通俗易懂的语言,分别介绍了流感与普通感冒的区别,感冒的中医分型、辨证治疗,一些特殊人群(老年人、婴幼儿、孕产妇)感冒的预防、治疗、护理方法,也介绍了人们所关心的一些问题,如流感疫苗的预防效果、打流感疫苗的最佳时机及哪些人可以打流感疫苗,哪些人不能打流感疫苗,对感冒治疗中的注意事项等也做了较详细的介绍。书的最后附有常用治疗感冒的偏方,这些偏方简单、经济实用,读者不妨一试。



目 录

一 解读感冒与流感

普通感冒和流感是不是一回事	2
普通感冒	4
流感	6
禽流感	10
上呼吸道感染是否就是感冒	12
感冒的中医分型	14
夏季常见的“热感冒”(暑湿)	17
认清体虚感冒才能对症治疗	19
孩子为什么总感冒	21
感冒的“模仿秀”	23
多个心眼识感冒	26
感冒与“上火”的亲缘关系	29
老年人感冒的特点	32
小儿感冒的特点	35





体温的变化	37
发热对人体的影响	39
感冒的症状	41
轻视感冒引起后患	47
别把慢性疲劳当感冒	49
孕妇得了流行性感冒对胎儿有什么危害	51
感冒了能不能哺乳	53
哪些因素易使人感冒	55
感冒是怎样传播的	57
感冒了为什么要查血象	59

二 感冒与流感的预防

预防感冒与流感的总策略	62
预防感冒与流感“十字歌”	66
禽流感的预防	68
风寒感冒的预防	70
暑湿感冒的预防	72
风热感冒的预防	74
哪些办法可以预防流感和感冒	76
“春捂秋冻”防感冒有无道理	79
“寒头暖足”防感冒有无道理	81
预防感冒四季不同	83
自制饮品防治感冒	86





流感疫苗及其预防效果	89
需要打流感疫苗的人和不能打流感疫苗的人	92
打流感疫苗后可能会有哪些不良反应	94
什么时候打流感疫苗好	96
流感疫苗为何要年年打	98
打了流感疫苗为什么还会感冒	100
防治感冒有哪些误区	102

三 感冒与流感的护理与治疗

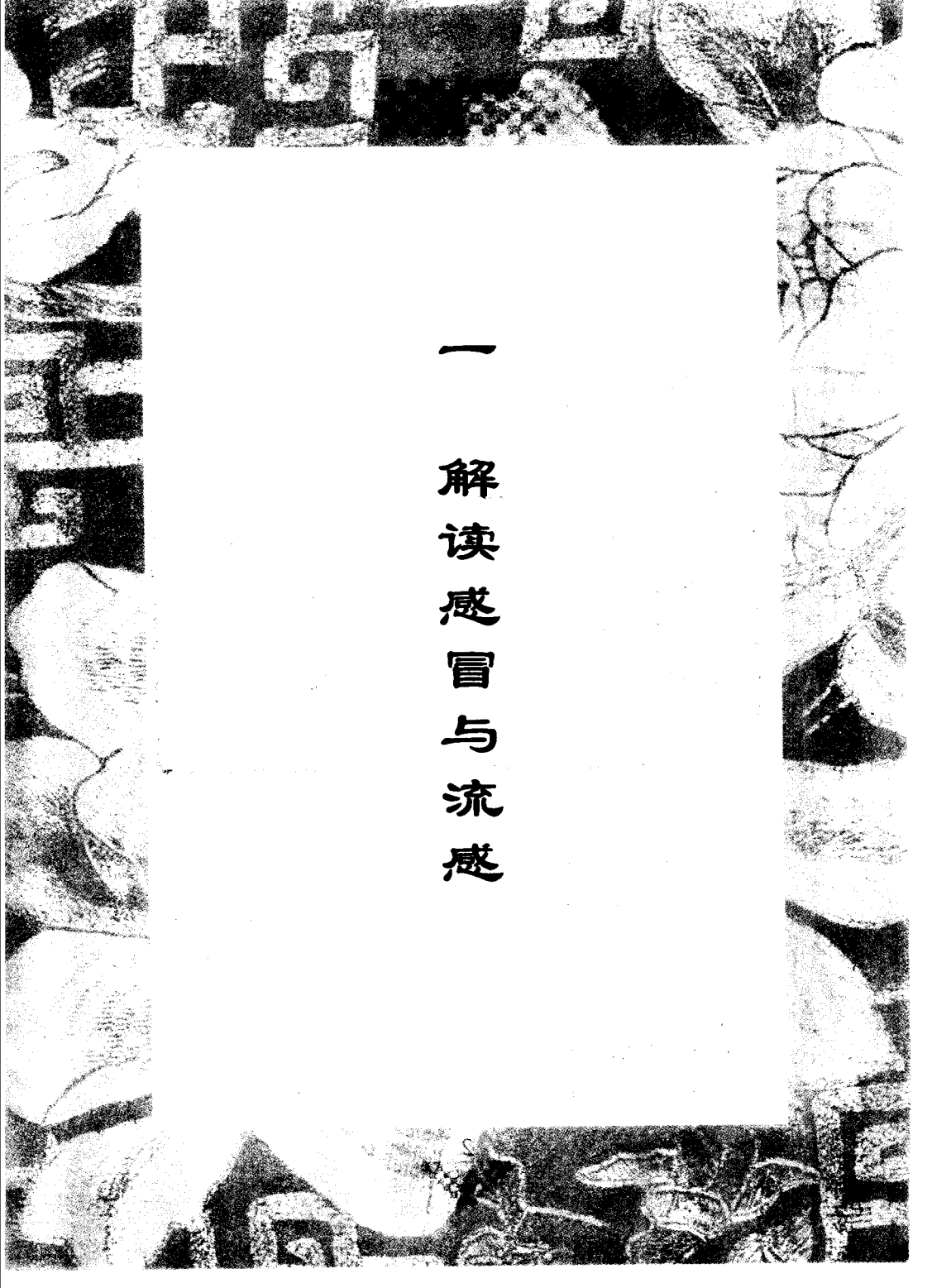
感冒后吃哪些食物好	106
孕妇感冒的食疗	108
巧用食醋防治感冒	110
治感冒茶疗方	112
感冒咳嗽的饮食宜忌	115
感冒病人的饮食宜忌	118
感冒病人的“五忌”与“二宜”	120
患感冒或流感时不宜开车	122
感冒时吸烟对身体有哪些危害	124
怎样治疗流感	126
流感病人是否需要隔离	128
治疗感冒和流感要注意哪些问题	130
自己治疗感冒为何总治不好	133





治疗小孩子感冒应注意哪些问题·····	135
小儿感冒怎样选用西药·····	137
小儿感冒怎样选用中成药·····	140
小孩子感冒用中药需注意哪些问题·····	143
孩子感冒了总咳嗽怎么办·····	146
中医药治疗老年人感冒有何特点·····	148
孕妇感冒了能不能吃中药·····	151
孕妇感冒用药有哪些特点·····	153
产妇感冒用药要注意些什么·····	155
怎样治疗感冒或流感发热·····	157
感冒了鼻子不通气怎么办·····	159
擤鼻涕也有讲究吗·····	161
中医是怎样治感冒的·····	163
发汗治疗伤风感冒要注意些什么·····	166
感冒了怎样选择 OTC 西药 ·····	169
感冒了怎样选择中成药·····	173
感冒的中药外治法有哪些·····	177
感冒期间能否服补药·····	180
感冒难治愈的原因何在·····	182
如何护理流感病人·····	184
孩子感冒了该如何护理·····	186
附 常用治疗感冒偏方·····	189





一 解 读 感 冒 与 流 感



普通感冒和流感是不是一回事

不少人都以为普通感冒和流感是一回事,其实不然,二者在症状、治疗方面既有相同之处,又有不同之处。弄清楚这些问题对于我们采取治疗和预防措施很有意义。下面我们就来看看专家是怎么讲的。

感冒和流感的共同症状归纳起来有:

(1)全身症状。一般来说,流感的全身症状较普通感冒重,主要表现为突然发热、寒战、头痛、肌肉酸痛、食欲不振、全身不适等中毒症状,尤其是肌肉酸痛和发热在流感中表现得较为突出。

(2)呼吸道症状。病毒侵入人的呼吸道,致呼吸





道黏膜充血水肿,表现为流涕、打喷嚏、咽痛、咳嗽,有时声音嘶哑,在这方面普通感冒的症状常较流感重。

流感与普通感冒的不同之处,总结如下:

(1)首先是引起疾病的病原不同。流感是由流感病毒引起的,而普通感冒是由鼻病毒、冠状病毒、腺病毒、副流感病毒等多种病毒和细菌、支原体等其他病原体引起。

(2)流感常呈暴发性流行,传染性强,传播迅速,发病人数多;普通感冒常为散发,传染性弱,不引起流行,且多因受凉、淋雨、吹风后引起。

(3)从症状上来讲,两种疾病的临床表现也不同,普通感冒就是民间常说的“伤风”、“着凉”,有明显的急性鼻炎和上呼吸道炎症表现,常不发热,无中毒症状,病情较轻;而流感的上呼吸道症状较轻或不明显,但以高热和全身中毒症状为主要表现,病情较普通感冒重。

(4)最后是免疫力的问题。人得了流感后,产生的免疫力可维持8~12个月,而普通感冒产生的免疫力很弱,维持不了多长时间,且各种病毒产生的免疫力之间没有相互保护的能力。所以,一个人在短时间内可反复患普通感冒。





普通感冒

办公室老宋最近总是感冒,而且每次的症状都不相同:有时以发热流鼻涕为主;有时以头痛为主;有时光流鼻涕不发热;有时除发热外还伴有腹痛。老宋去看病,每次医生都说是感冒。老宋搞不明白,自己为什么经常感冒,而且既然都是感冒,可怎么每次症状却不一样呢?

普通感冒简称感冒,俗称“伤风”,是人类最常见的疾病之一。普通感冒是由多种病毒引起的一种呼吸道疾病,其中 30% ~ 50% 是由鼻病毒引起。不同季节导致感冒的病毒也不完全一样。细菌、支原体等病原体也可以引起感冒。感冒是在一定诱发因素作用下,





病毒侵入人体,大概一天就可以使人开始发病。患了普通感冒早期症状有咽部干痒或灼热感、打喷嚏、鼻塞、流涕,开始为清水样鼻涕,2~3天后变稠;还可伴有咽痛、低热、乏力、腰背酸痛、怕冷、头痛,体温多不超过 39°C 。如果为单纯感冒,大多5~7天痊愈。

感冒一年四季都会发生,但以冬、春季节发病较多。夏季感冒往往以消化道症状表现为主,如恶心、呕吐、腹胀、腹痛、头晕、胸闷、低热等。不同年龄、不同季节、不同体质、病情的轻重不同,感冒的症状也不相同。普通感冒一般呈散发性,不引起流行,但容易合并细菌感染,一旦合并有细菌感染,多数人就会出现高热、嗓子痛(扁桃腺发炎)等症状。





流 感

张经理这几天感觉公司情况不妙,几位员工同时感冒,症状相同,病情较重,三个人请假没来上班,一个人住院。张经理觉得此次感冒非同一般,到医院探视后,方知他们是得了流行性感冒,即人们常说的流感。借此机会,张经理向医生请教了一些有关流感的知识。

流行性感冒简称流感,是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病。流感病毒传染性强、传染迅速。流感发病急,得病后常有高热、头痛、全身酸痛、疲乏无力等明显的中毒症状和轻微的流涕、咳嗽等呼吸道炎症的表现。





流行性感冒是由流感病毒引起的。流感病毒可分为甲、乙、丙3种类型,每一种类型中又分为许多亚型。流感病毒首要的特点是传染性强,另一个特点是变异性大。所谓变异就是病毒的抗原性会随着外界环境的变化而改变。人体对乔装改扮后的病毒(新病毒)缺乏免疫力,所以容易引起流行与重复感染。甲型流感病毒变异性最大,而且变异速度快,10~15年就能发生一次变异,出现新的亚型,由此已多次引起世界范围的大流行。乙型流感病毒易引起小流行与散发。丙型流感病毒一般引起散发,但病情较轻。流感病毒对外界环境的抵抗力不强,对干燥、日光、热及一般消毒剂很敏感,所以只要及早发现传染源,及时采取措施,流感是可以预防的。

流行性感冒主要通过病人咳嗽、打喷嚏时从口腔或鼻子里喷出的飞沫直接传播给别人,也可以通过污染病毒的手传播。流感病人在发病的头3天内传染性最强,病后可获得同型病毒的短期免疫力,各型间无交叉免疫,所以这次得了流感,下次还有可能再得。即使打了预防针也还有可能再得其他类型流感的道理也在于此。

流感的潜伏期短,在病毒侵入人体上呼吸道1~2





天后使人发病。流感病毒首先引起呼吸道炎症,从而使毒性产物及病毒进入血液引起全身中毒症状。轻者仅有全身不适,1~2天就好了。重者畏寒高热,体温可达 $39\sim40^{\circ}\text{C}$,四肢及腰背酸痛、头痛,全身中毒症状严重。医生们根据不同的症状,把流感分为四型:

(1)单纯型。为最常见,病人畏寒发热,体温可达 $39\sim40^{\circ}\text{C}$,同时伴有头昏、头痛、鼻塞、咳嗽、颜面潮红、眼结膜及咽部充血。多数病人3~5天后发热逐渐消退,但退热后全身软弱乏力可持续1~2周。

(2)肺炎型。高热不退,咳嗽严重,咳黏液脓性痰,带血,呼吸急促,肺部有湿性罗音,X线检查可见絮状密度增高阴影,病情可延长3~4周。这种类型病情比较危险,有少数病人因此而死亡。

(3)中枢神经型。突出表现为中枢神经症状,如高热不退、头痛、头昏、说胡话、虚脱甚至昏迷;也可出现脑膜刺激症状,如剧烈头痛、喷射状呕吐、颈项强直。这种类型的病人也很危险。

(4)胃肠型。除全身中毒症状外,还有恶心、呕吐、腹泻、腹痛等胃肠道症状。

由于病人体质及病毒类型不同,流行性感冒的表现及病情也不同,若再并发细菌感染,病情就更复杂。





由此可见,即使看似简单的流感,也有可能夺人性命,
因此千万不可大意。

