

伤风感冒

蔣君遐編著



上海文化出版社

傷風感冒

蔣君遐編著

上海文化出版社

內 容 提 要

本書內容包括對傷風感冒的病原、症狀、感染途徑、護理、治療和預防方法的通俗說明，目的在於引起羣衆對於傷風感冒問題的認識和重視，從而減少感染和流行的發生。

傷 風 感 冒

蔣君遐編著

*

上海文化出版社出版

上海衡山路五八弄二號

上海市書刊出版業營業許可證出〇七八號

新力印刷廠印刷 新華書店上海發行所總經售

*

書號：0265

開本：787×1092 耗1/82 印張：1—6/16 字數：24,000

一九五六年二月第一版 一九五六年二月第一次印刷

印數：0001—10,000

定價：一角四分

目 次

一	不可小看的傷風感冒	1
	傷風感冒是什麼樣的病	1
	最輕的病和最嚴重的流行	1
	健康的損失和國民經濟的損失	2
	保證社會主義建設的勝利進行，必須開展對傷 風感冒的鬥爭	3
二	不同的病原和不同的病症	4
	一羣看不見的敵人	4
	怎樣認識傷風	6
	怎樣認識流行性感冒	7
	怎樣區別傷風和流行性感冒	9
三	傷風感冒的來蹤去跡	10
	病原體的集散地	10
	飛沫傳染	11
	飲食傳染	12
	接觸傳染	14
	影響發病的幾個因素	14

四	傷風感冒給人體帶來了些什麼災害	16
	幾種主要的併發病	16
	打擊了人體的抵抗力	17
	誘發起原有的慢性病	18
五	護理和治療	19
	護理傷風感冒的病人應該注意些什麼	19
	病人的飲食起居	21
	傷風感冒的治療	22
	在工廠、學校、團體裏怎樣安置流行性感冒病人	25
六	用積極的預防來征服傷風感冒	26
	健康是統一的，鬥爭是整體的	26
	廣泛的宣傳教育	27
	一般的預防方法	28
	個人的預防	33
	藥物的預防	35
	集體的預防	36

一 不可小看的傷風感冒

傷風感冒是什麼樣的病

傷風感冒是我們所非常熟悉的。大家對於這種病有一個共同的印象，就是傷風感冒的症狀不嚴重，簡直不能說是一種真正的病。的確，傷風感冒本身是不嚴重的，但是常常替其他許多嚴重的傳染病（其中最危險的是肺炎）在人體內開路，以致造成惡劣的後果。

傷風感冒主要是由某些病菌和濾過性病毒[●]所引起的，身體着涼也是傷風的一部分原因。原來細菌和病毒跟着病人的唾沫在咳嗽、噴嚏、談話時噴到空中，被健康人吸入，造成傳染。一被傳染，一、二天內，就會發作，頭痛、發熱、喉嚨痛、渾身肌肉痛……通常要不了六、七天就恢復了。但是如果併發了別的毛病，那結果就難以估計了。

最輕的病和最嚴重的流行

傷風感冒發生大規模的流行，在十四世紀已有記載。在傳

● 這是一種體積最小的、能致病的微生物，因為能通過擋住最小的細菌的過濾器，所以叫做濾過性病毒。

染性的猛烈、蔓延的速度、流行區域的廣大、死亡人數的衆多等等方面，再沒有一種傳染病可以和感冒相比的了。比如1782年，聖彼得堡地方發生流行，在一晝夜內，被傳染的人竟達全市人口的四分之一；全市人口十九萬人中，生病的有四萬多人。在1890年發生世界性的流行，生病的人達到全球人口的一半。又如在1918—19年的大流行中，全世界生病的人，將近十五億。這些數字真够驚人。據統計：平均在每十萬居民中，每年約有十至二十個人因為得了感冒而死亡。這還是極保守的估計。統計數字，高的地方，每十萬人中竟達888人。就像1919年那次流行，全世界因感冒而死亡的，有二千多萬人。這個數目比打了四年多的第一次世界大戰陣亡的總人數還要多得多。

不論男、女、老、幼都一樣會得傷風感冒。氣候寒冷或氣溫變化劇烈的春、冬季節，是比較容易得病和發生流行的時候。

健康的損失和國民經濟的損失

得了傷風感冒，以個人來說，大不了睡上幾天，似乎不見得怎麼嚴重。但是，正因為感冒病傳染性強，一個人還能反覆得病，如果很多人同時得了感冒，那末累積起來的健康損失和經濟損失，就成了嚴重的問題了。像有一次在歐洲的流行中，瑞典和丹麥兩個國家，由於全部居民中有百分之八十以上得了感冒，因此接觸病人的大部分醫師、護士，都獲得了傳染，以致替病人服務的工作，也發生了極大的困難。在嚴重的時期裏，甚至電話、電報等通訊工作，也受到了障礙。其他的生產，自然也大部停頓，經濟上的損失，是可以想見的了。

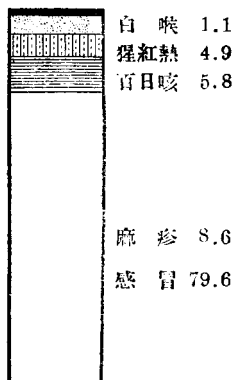
就以上海來說，傷風感冒襲擊着工廠、學校、團體、兒童保育機構等而致造成健康和生產上的損失的事例，也是極為嚴重的。過去曾經有一個棉紡織廠一次發生流行，得病的人數幾乎達五百人，約佔全廠工人的六分之一。我們就以這個例子來算算國民經濟損失的細帳：

假如每一個病人平均休養三天，那末就損失了 1500 個工作日。

假如保守的假定，平均每個工人每天為國家生產的財富是五十元的話，那末國家的損失，就達 75,000 元。

假如每一個病人停工工資和醫藥費的支出平均是八元，那末企業就損失 4000 元。

這裏，國家和企業為這一事件進行消毒、隔離等等緊急措施所耗的費用，還沒有計算在內。至於個人健康的損失，和其他列不出的開支，更無法估計了。由此看來，我們是不可以小看傷風感冒的。



感冒在飛沫傳染病發病率中的比重（1929 蘇聯）

保證社會主義建設的勝利進行，必須開展

對傷風感冒的鬥爭

上面的事例，既然說明了傷風感冒對國民經濟的嚴重威脅，那也就是說，要保證社會主義建設的勝利進行，必須戰勝傷風感冒的襲擊。根據統計分析，在所有能喪失勞動力的疾病

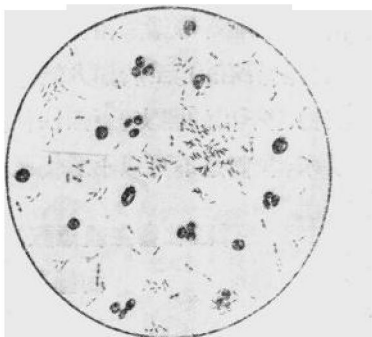
原因中，傷風感冒佔了五分之一。換句話說，我們能够戰勝傷風感冒，就等於減少了百分之二十的因病缺勤率了。

還有，在一個工廠或其他團體裏，要戰勝傷風感冒，決不能僅僅依靠增添一些保暖設備、甚至想單單依靠衛生人員的診療工作來解決問題，而是要每一個人都投入鬥爭。因為只有發揮整體的力量，才能獲得勝利。比如病人和健康者的合作，醫務部門和羣衆的配合，行政和工會的支持，個人衛生的注意等等，哪一方面沒有做好，哪裏就會被敵人突破。因此，萬衆一心才能保證鬥爭的勝利。

二 不同的病原和不同的病症

一羣看不見的敵人

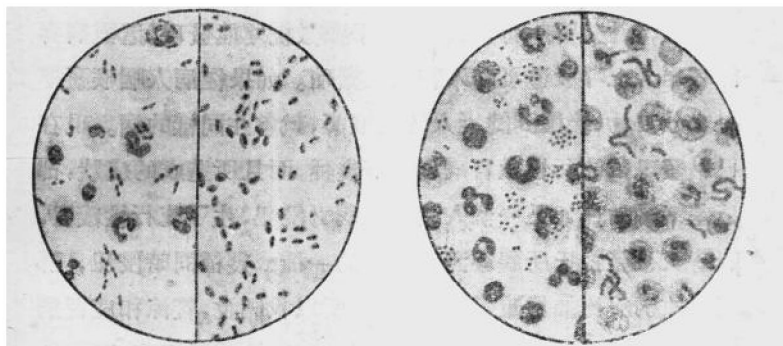
傷風感冒到底是一種病還是幾種病？傷風感冒到底是什麼原因引起的？這老早就是一門人們要想知道的問題了。在古時，人們懷疑是風的關係，是氣候的關係，甚至疑心是鬼神的作祟等等，所以認為是受了風的傷或是感冒了風寒。這大概就是傷風感冒名字的來源了。後來由於顯微鏡的發明，發否氏●在1889年感冒流行時，首先注



流行性感胃桿菌圖（轉載自醫用細菌
真菌學檢查圖解）

● 一位德國有名的細菌學家。

意到很多病人的咽喉裏有一種形狀短小的細菌，他認為這就是引起感冒的病原體(叫它流行性感胃桿菌)。但是在他繼續觀察的過程中，却發現有些傷風感冒的病人，咽喉裏找不到這



肺炎球菌(轉載自醫用細菌真菌學檢查圖解)

葡萄球菌及鏈球菌(轉載自醫用細菌真菌學檢查圖解)

種細菌，而發現了另外一些細菌，像肺炎球菌、溶血性鏈球菌和葡萄球菌等。這些細菌，在某些病人身體裏，只有一種單獨存在，在某些病人身體裏，却有幾種同時存在的現象。現在已經證明，原來傷風和感冒，是完全不同的兩種病。人體某些部分受了涼，可以得傷風，得傷風的時候，人體抵抗力降低，這時肺炎球菌和流行性感胃桿菌等才大量地在呼吸道繁殖，病症就更重、更複雜了。而流行性感胃呢，却是被一種特殊的濾過性病毒侵入後所引起的，因為這種病毒的傳染性特



流行性感胃病毒(轉載自醫用細菌學)

別強，造成很廣泛的流行，所以醫學上叫它做流行性感冒。

但是患流行性感冒的時候，上面所提過的病菌，也同樣會侵犯上呼吸道，這就使傷風和流行性感冒的病狀更難區別了。

流行性感冒病毒，只有用電子顯微鏡才能發現。這種病毒能在病人上呼吸道裏侵入和生長繁殖。如果從病人咽喉裏拿一點分泌物，接種到健康人的咽喉裏，就會生同樣的病。現在已被發現的流行性感冒病毒有好幾種，而且所造成的症狀，都是差不多的。如果一個人被這些病毒侵犯，生了流行性感冒，同時又被發否氏所觀察到的細菌的一種或幾種同時侵犯，那就會使病症更加嚴重，甚至死亡。所以我們說，着涼和感冒病毒是傷風感冒的首惡，而肺炎球菌、流行性感冒桿菌、溶血性鏈球菌和葡萄球菌等等，都是感冒病毒的幫兇。

怎樣認識傷風

提到傷風的症狀，大家都有很多經驗，這種病常在受了冷之後，或天氣突變轉寒的季節裏發生，經過幾小時以至幾天的潛伏期[●]，在起病的地方（多在鼻腔和咽喉），首先感覺燥癢、眼睛發紅、流眼淚、怕光、不斷的打噴嚏、流清涕、鼻子阻塞了、說話帶着重鼻音、喉嚨也變啞了、咽部發紅、發痛。起先有強烈的乾咳，慢慢出現粘厚的痰，咳不出來，胸部還有發緊的感覺。這時全身感到痠痛、頭痛、關節痛，病人自覺虛弱疲倦、怕冷、怕風、怕活動，一般只有輕度發熱，但重的體溫也可到達攝氏39—40度，常持續到三、四天才下降。但是咳嗽和流鼻涕，常

● 病毒侵入人體到發病的一段時間，叫做潛伏期。

常還要繼續相當的時候才好。在發病過程中，偶然還有倒胃口、噁心、嘔吐等症狀。總之，傷風的主要症狀，是上呼吸道輕重不等的卡他爾炎症①，如鼻粘膜炎（鼻粘膜充血、鼻塞、流涕等）、咽頭炎（咽喉發紅、發痛、聲音嘶啞）、氣管炎（粘膜脫落、乾咳、紅腫）、枝氣管炎（有痰、咳嗽）等。

得過傷風的人，還會復發，常得傷風的人，容易使急性的呼吸道炎症變為慢性病灶②（如慢性枝氣管炎、副鼻竇炎、中耳炎等），同時有這些慢性病灶的人，又常常容易得傷風，它們是互為因果的。

怎樣認識流行性感冒

由病毒所引起的感冒，因為傳染性很強，所以也叫流行性感冒。流行性感冒的發生和氣候毫無關係，潛伏期極短，而且準確，一般在傳染後 24—48 小時發生症狀，病勢猛烈，所以常常有工作中或半途中突然病倒的現象。也由於傳染性猛烈，因此常一家、一個車間、一個班級地在短時期裏集中發病。大部分一發病，體溫就迅速上升到攝氏 39—40 度，病人覺得周身不適、極度疲憊、怕冷、劇烈頭痛、腰痛、四肢痛、關節痛以及其他呼吸道、腸、胃道等各方面的症狀。但是感冒的症狀是很複雜的，有時候胃、腸方面的症狀，表現得多一點；有時候呼吸道方面的症狀表現得多一些；感冒和普通傷風的症狀，有時也不容易區別，因此常常使我們認識模糊，把傷風感冒混為一談。

- ① 粘膜發炎，分泌物增加的病理變化，叫卡他爾炎症。
- ② 身體上某一有病的地方，病原體長期存在，隨時有向周圍蔓延或復發可能的場所，叫做病灶。

一般根據中毒的輕重和併發病的情況，在症狀方面，可以分成下面幾個類型：

(1) 高熱型——症狀主要像上面所講的發高熱、頭痛、周身不舒服、疼痛、上呼吸道有卡他爾炎性症狀，有時也有咽部紅腫及咳嗽，和傷風很難區別。平均經過 4—6 天(不超過七、八天)，往往很快就痊愈。

(2) 惡性型——在廣泛流行中，病人多因這一型而死亡。一開始，各種症狀就極嚴重，以致心臟機能發生障礙。這時病人皮膚發青、發紫，脈搏變得很快或很緩慢，有些病人血壓降低、呼吸困難，甚至有發抖、虛脫以致昏迷的。最危險的，可以在 24 小時內死亡；一般多在 48 小時以至幾天內死亡，各種治療很難挽救。

(3) 呼吸器官病型——呼吸器官受累的，在感冒病例中，比例最大，而且是死亡最大的原因。原來呼吸器官病變，在發病第四、五天時，最為嚴重(主要因為被流行性感胃桿菌、溶血性鏈球菌等合併傳染所致成的肺炎)。這時如熱度增高，症狀加重，那末後果就比較不好。一般呼吸道方面的症狀，是鼻咽部的卡他爾炎症，如咽頭炎、喉頭炎、氣管和支氣管炎，這時除了鼻塞、流黃膿鼻涕、咽喉紅腫、發痛之外，有非常痛楚的乾咳或有痰的咳嗽，這種痰常常帶血。

(4) 腸胃病型——見到的主要症狀像嘔吐、噁心、腹痛、周身虛脫無力、胃口大減、舌頭上面蒙着一層白苔，邊緣曲曲折折的，有時候還看到繞着一條鮮紅色的鑲邊，因為像地圖，所以叫它“地圖狀舌”。個別的病人也有發生大便不通的，偶然

也有肚子瀉、帶血、帶粘液的大便，這些症狀，使我們懷疑不是感冒而是其他胃腸病，這是應該注意的（特別是在熱天容易看作急性腸胃炎）。

此外，流行性感感冒在婦女方面還常常會發生出鼻血或月經提前現象。在孕婦有因此而發生流產的。要確實認識流行性感感冒的方法，是用培養的方法，在病人咽喉裏找到濾過性病毒，或用其他病理學或免疫學的特殊檢驗才能加以證明。

怎樣區別傷風和流行性感感冒

傷風和流行性感感冒，單從病狀上是很難區別的。當然，最可靠的辦法，是實驗室檢查。感冒病人的身體裏，可以找到特殊的濾過性病毒，而傷風病人的身體裏，就找不到一定的病原體。生過流行性感感冒的人，即使過了半年到一年，在血液裏面，還可以找到特異的抗體[●]，而傷風病人卻沒有這種抗體。

天氣變化、受冷受濕，常可成為傷風的原因，而流行性感感冒却隨時隨地都會發生。特別是流行性感感冒，可以在極短的時間內，發現極多人口的發病（猛烈的流行性），但普通傷風的流行，却不明顯。

在病的發作速度上，我們可以看到流行性感感冒是突然發作的，而傷風的症狀却是慢慢加重的。特別是體溫方面，前者是突然升高，而後者則常常只有輕微的發熱。

在病狀的表現方面，我們看到流行性感感冒主要是發熱、肌

- 人體受某種病毒刺激後在血液裏會產生一種特殊的物質，幫助抵抗侵入的病毒，這種物質叫做抗體，某種病毒的抗體，可以長時間地存在生過相應的某種傳染病的人體裏。

肉疼痛、極度疲乏，以及胃、腸、神經、呼吸道等多方面的全身性症狀，而普通傷風却以上呼吸道的卡他爾炎症爲主要症狀，比如鼻子塞、流鼻涕、聲音啞等症狀。這些症狀，在流行性感冒病人的身上，就很少見到。咳嗽在傷風病人的後期是最主要的症狀，而流行性感冒病人大多沒有咳嗽。相反的，噁心、嘔吐、下痢、腹痛等胃、腸症狀，在流行性感冒病人却是常見的，而這在普通傷風的病人，幾乎是不會有的。

這裏應該指出很多發熱性的病，特別是許多傳染病，像傷寒、斑疹傷寒①、瘧疾、結核病、流行性腦炎、流行性腦膜炎、敗血症等病的開始或過程中，常常有類似傷風感冒的症狀。在兒童傳染病中還有麻疹、百日咳等病，也常有和傷風感冒相像的症狀，這都是應該注意的。

三 傷風感冒的來蹤去跡

病原體的集散地

傷風感冒的各種病原體侵入健康人體，或是從病人體內散佈出來的場所，主要是上呼吸道。上呼吸道是包括從鼻子開始，經過咽部、喉部以及氣管這一段地方。原來上呼吸道表面是一層粘膜，這層粘膜不但是非常嬌嫩，而且經常濕潤，因此不但有利於許多細菌經常寄生在上面（像肺炎球菌、鏈球菌等），傷風感冒的濾過性病毒，却也喜歡在這裏落腳，侵入人體組織。不過一般的細菌，只能在健康的粘膜表面上生長繁殖，

① 一種由蟲子傳染的發高熱的傳染病。

而濾過性病毒却能穿過健康粘膜細胞的細胞壁，寄生到細胞內部去，甚至使細胞中毒、死亡脫落。這時病毒一方面在粘膜層大量繁殖，一方面却更進一步侵入到粘膜下的淋巴管和血管，散佈到全身去，造成全身的中毒症狀（如發熱、周身疼痛以及昏迷等）。同時，因為病毒在粘膜上造成了傷口，其他許多寄生在粘膜表面的細菌，也就乘機而入，使病人產生更兇險的症狀。這時可以由於病人的咳嗽、噴嚏等呼吸動作，隨時隨地把附在上呼吸道的分泌物（唾沫、痰、鼻涕等）上的病原體，散播出來，傳染給健康人。傳染的方式，一般有下面幾種。

飛沫傳染

什麼叫做飛沫傳染呢。原來當傷風感冒的病原體在呼吸道粘膜上大量地生長繁殖的時候（呼吸道以及口腔本來是濕潤的），分泌物增多了。這時候，由於咳嗽、噴嚏、說話以及呼吸等方式所造成的空氣振動和噴射，呼吸道粘膜表面分泌物的微小粒子（飛沫），就被排出體外，而生長在分泌物裏的傷風感冒病原體，也就被飛沫帶了出來，像乘着飛機或汽球一樣，在空中飄蕩。這時，這種帶有病原體的飛沫，如果被健康人吸了進去，就可以得傷風感冒。還有一層，一個人活着就必須永不間斷地呼吸，這也就是說，一個人如果得了傷風感冒，就隨時隨地有病原體從身體裏排出來，而一個健康人呢，也因為要呼吸，就隨時隨地有獲得傳染的危險。據美國的統計，每一個人每年平均要得傷風感冒三次半，從這一點也可以看出傷風感冒傳播的嚴重性了。

不過，飛沫傳染機會的多少，還和病人噴射出來的飛沫多少、飛沫粒子的大小、飛射的速度和距離、空氣流通的情況以及病原體對自然界的抵抗力大小而定。比如說，當我們讀“脫”字的時候，就會噴出特別多的飛沫來。噴出來的飛沫多了，傳染給人的機會一定也多。比如當咳嗽的時候，飛沫噴射的速度就比大聲說話時大六倍。比如比較大的飛沫粒子（直徑0.1毫米以上），最多噴射二、三公尺就墜落地面。顆粒越小，停留在空氣中的時間就越長，甚至可以長到十幾小時。速度大、飛得遠、停留在空氣中的時間長，傳染的機會就多了。還有，空氣流通不好，飛沫在空氣中停留的時間也多些。病原體如果抵抗力很強，在外界就會活比較長的時間，如果抵抗力弱呢，在外界活的時間就比較短，這也就是說，傳染的機會就減少些。



在談話發“脫”字音時由口腔噴出的小滴（橫射光綫下暗視野攝影）

此外，帶有病原體的飛沫，有時候也可以落到地上附着在塵埃上，可以隨風飛揚（如隨地吐痰），如果吸入這種帶有病原體的塵埃，也同樣可以得傷風感冒的，特別是在城市人口密集，或是公共場所，居住擁擠的地方，這一問題更為嚴重。不過，感冒病毒的抵抗力不大，在自然界容易死亡，因此，這一傳染方式不是頂主要的。

飲食傳染

既然說傷風感冒是從上呼吸道傳染的，而飲食傳染是通