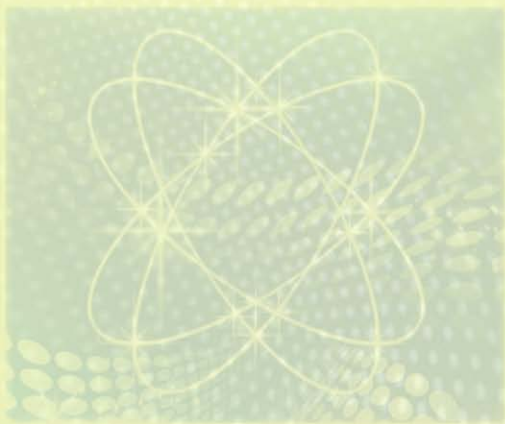


四季养生





认识感冒 1

(嘉宾: 陶凯 主持人: 高源 导播: 张爱琴)

主持人: 听众朋友下午好, 欢迎收听山东广播新闻频道每天下午四点播出的《四季养生》节目, 我是您的朋友高源。今天是 2013 年元月一号, 首先要祝大家新年快乐, 健康幸福。

在今天的节目当中, 我们邀请到的嘉宾是陶凯, 首先为您介绍这位嘉宾: 陶凯是山东省中医院肺病科主任, 从事中医药工作已经有 42 年的时间了。同时他还是山东中医药大学内科教研室教授, 1994 年被省人事厅、省科委、省团委、省青联评为省青年优秀知识分子。1995 年被省卫生厅、省青联评为优秀青年中医; 曾在国家级、省级医学刊物发表医学论文 60 余篇, 参加编写学术制作 10 余部; 承担国家科委、国家中医管理局、山东省科委、省卫生厅科研课题 9 项。除了这些成果, 陶主任 2011 年 12 月及 2004 年 8 月, 还两次应邀到韩国庆熙大学讲学; 2010 年 8 月应邀去马来西亚中医药学会讲学; 2008 年 6 月 - 2011 年 6 月被香港中文大学聘为客座教授, 被香港东华三院、广华医院、香港中文大学中医药研究中心聘为顾问中医师; 曾在香港广华医院、香港中文大学中医药研究服务中心、香港黄大仙医院、香港浸礼会大学中医药研究服务中心出门诊一年; 曾担任全国中





医药学会老年医学会常务理事,兼肺系专业委员会主任、全国老年学会中医研究会副主任委员、全国老年保健康复专业委员会副主任委员、全国中西医结合呼吸病专业委员会委员、全国内科肺系专业委员会委员、全国中医老年脑病专业委员会秘书长、全国肺系急症协作组成员单位负责人。现任山东中西医结合学会呼吸病专业委员会主任,山东中西医结合学会职业病专业委员会副主任。

从这些资料当中我们可以看出,陶主任是名副其实的专家。收音机前的听众朋友,如果您在呼吸道疾病方面有什么问题需要咨询,现在就可以来拨打我们直播室的三部热线电话与陶主任进行直接交流,号码分别是 0531 - 82950541、82950542 和 82950543。

下面我们就请出今天的嘉宾陶凯主任,陶主任欢迎您。

陶凯: 大家好,新年好。

主持人: 我们刚才在节目开头的时候说了,今天陶主任主要为我们讲解感冒的诊断。说起感冒我想大家并不陌生,因为我们知道,咱们普通人一年到头都有可能发生那么一两次感冒,但是我觉得小感冒却有大学问,是这样吗陶主任?

陶凯: 是的。感冒实际上是我们整个内科、呼吸科常见的疾病,也是我们的“节日病”,因为节日期间,大家都比较忙比较累,这个时间最容易患感冒。

主持人: 也就是说疲劳了也会发生感冒?

陶凯: 对。中医认为感冒和个人的体质关系非常密切,中医认为感冒的原因首先发生在个人,没有内伤不受外感。“正气存内,邪不可干,邪之所凑,其气必虚。”这句话说明了中医对感



冒的一个认识。在西医学来说,感冒是病原微生物引起的。最常见的病原微生物应该是病毒,病毒包括流感病毒、普通感冒病毒。过去我们大家都认为普通感冒病毒的毒性要弱一些,而流感病毒的毒性要大一些,所以患流感的病人临床症状常常会比较严重,像是发高烧、全身疼痛等,不喜欢吃东西。普通感冒症状其实很轻,有时候自己注意就能好的,而流感常常需要临床上的治疗。

主持人: 刚才陶主任从专业的角度,给我们介绍了感冒的诊断。比如说从西医学方面,您刚才讲了一些相对来说比较专业的知识,那作为咱们平常老百姓,怎么来区分这些感冒?

陶凯: 感冒它分为流感和普通感冒。流感英文叫 Influenza,普通感冒叫 Common cold, Common cold 就是普通的受凉。比如说我们晚上睡觉把被子蹬了,就着凉了。这种情况其实很简单,你接着捂一床被子,睡个好觉,这个普通感冒一般就会好了,不需要做特别治疗。

流感它常常有群发性,常常是一家人都一起感冒,有一些相似的症状。今天我在医院看门诊,有些感冒的病人他就感觉一家人都有情况,而且症状非常的接近。

主持人: 也就是说流感的传染性比较强,比如说在家庭这样一个范围当中有一个人感冒了,患了流感,就有可能传染给其他的家庭成员。

陶凯: 对。

主持人: 那从您刚才的介绍中我们是不是可以这样理解: 如果说是因为受凉了或者工作比较疲劳、没有休息好而患上的这种普通感冒,我们就好好的睡一觉、盖上被子捂个汗,多喝点白





开水或者说是姜茶,就可以缓解这个感冒的症状?

陶凯: 是的。

主持人: 那如果是流感,可能就需要到正规的医院接受正规的治疗了,对吧?

陶凯: 对。另外我们一定要注意,流感的病人我们一定要想到一个隔离的问题,因为小孩和老人,很容易被传染上流行性感冒,。

主持人: 就是说因为它传染性强,对老人和孩子,我们就尤其要进行隔离,是这样吧?

陶凯: 对。

主持人: 好的,现在导播示意有一位孔女士打进热线,我们先来接听一下。

陶凯: 好的。

主持人: 你好孔女士。

孔女士: 你好。

陶凯(主持人): 你好。

孔女士: 大夫,我老咳血。

陶凯: 咳血是吧。你检查过没有? 到医院去做个检查。

孔女士: 检查了,说是支气管扩张。

陶凯: 支气管扩张。你在过去有没有慢性咳嗽的情况?

孔女士: 我不咳嗽。

陶凯: 你平时都是咳血,还有咳痰吗?

孔女士: 很少,有痰,就是一下子就咳血。

陶凯: 最近发作过几次?

孔女士: 反复的。





陶凯: 这个发作的间隔期有多长?

孔女士: 做了介入了,一个月吧。

陶凯: 你拍 CT 的时候,大夫告诉你有几个部位有支气管扩张的情况?

孔女士: 他说是一个。

陶凯: 就一个部位。请问你今年多大岁数了?

孔女士: 50 了。

陶凯: 你从什么时候开始发生咳血?

孔女士: 有七八年,连续多年了。

陶凯: 这个咳血的部位、支扩的部位,是在上肺还是在下肺?

孔女士: 左下肺。

陶凯: 左下肺,咳血的量有多少?

孔女士: 倒是不多,可是频繁,我就没有气力。

陶凯: 好了,你的诊断应该是没有问题的,支气管扩张分为两个临床类型,一个类型叫干性,一个类型叫湿性。干性支气管扩张是以咳血这个临床症状为主要表现的;湿性主要是以咳浓痰、咳痰量多这种情况为临床特点的。你应该属于支气管扩张的干性,刚才你说过了反复发作,而且间隔期也比较短。

孔女士: 很频繁,一个月一次,有的时候都两次。

陶凯: 对,发作时咳血的量不是太大。我给你的建议,如果咳血量比较大,而且咳血发作的程度比较重的话,那必须得做手术。

孔女士: 大夫说我太瘦了不适合做手术。

陶凯: 这是第一个,我刚才还没讲完。因为你咳血的量不是太大,另外你的身体又比较瘦,所以你大夫没有告诉你要做手





术。你是什么地方的？

孔女士：我是东营市的。

陶凯：医生应该是考虑了你体质的问题，所以没建议你手术。

孔女士：做栓塞了。

陶凯：可以做栓塞。

孔女士：做了，但是还是不行。

陶凯：你的情况首先诊断是没有问题的，因为你体质弱，咳血量不是太大，治疗问题应该是保守治疗为主，你刚才做的这个栓塞术，也属于一种内科的治疗手段，但是效果不是太好。我建议你可以采取中西医结合治疗，像你这个年龄，它不可能改变你的解剖结构，但是它会让你不再咳血。

孔女士：那行。

陶凯：但是这个需要一个长时间的服药的过程，你能接受吗？

孔女士：也行，只要是能治我就治。

陶凯：那好，你有机会的话到我的门诊上来，我给你调理一下。

孔女士：行，我得上哪个地方去？

陶凯：山东省中医院呼吸内科门诊，找陶凯教授就可以了。

主持人：刚才陶主任对孔女士的病症进行了分析，也提供了详细的建议。听得出来，这位听众朋友刚开始说话的时候是有气无力的，最后听到陶主任的建议很高兴，笑了。在这儿我们也希望您通过陶主任建议的中西医结合治疗，早日康复，好不好？

孔女士：行。我到哪个地方去找他？





陶凯: 山东省中医院,在济南市文化西路 42 号。我是周二下午和周三上午出门诊,门诊人比较多,但我都是看完了才下班。

主持人: 好的,感谢这位听众朋友的参与,听到她笑我们也非常欣慰。因为还有听众朋友等在线上,我们抓紧时间来接听一下。下面有请张女士,你好。

张女士: 你好。

陶凯: 你好。

主持人: 您遇到什么问题? 请讲您的问题。

张女士: 我从去年一直身体不太好,胃寒,脾胃虚弱,吃一点凉的,比如说吃一口苹果什么的,接着胃就不好受。还有胃炎,今年在我们这里看了,吃药效果不太好。今年冬天一个医生就说吃点治胃的药,胃好点了,然后嗓子每天干、上火。然后医生就说可能有呼吸道的炎症,吃点消炎药,就吃了一个礼拜的头孢类,然后又吃一个礼拜的阿莫西林,效果还是不太好。我吃那个温胃的药之后,左边胸就难受,之后拍了个胸片。

陶凯: 你胸片的结果是什么?

张女士: 是左边难受比较严重点,检查右边,右肺中叶可见一微结节影。

陶凯: 你的胃做过检查没有?

张女士: 我今年大约四五六月份做的胃镜,说是胃炎,有非萎缩性胃炎。

陶凯: 好的,你的情况我大体明白了。其实过去在中医来讲,不会区分诊断是胃病还是呼吸道疾病,你这种疾病叫痰饮。你这种情况用中药来调理,效果应该不错。你过去虽然吃过中





药,但是方子不一定特别准确,这是一个辨证的问题。根据你刚才讲的这些情况,比较明确的是脾胃和肺都弱;另外还有一个湿,有湿气、痰湿的情况,所以最好用中药来调理。现在看肺的话应该是没什么大问题,就是支气管炎。

张女士:我今年5月份做的片,是两肺纹理增多,没见结节影。这个结节影是11月份做的,可能是炎症。

陶凯:不,你这个结节影可能是一个很小的结节影,如果是大的结节影,早就会引起高度重视了。

张女士:对,是微结节影。

陶凯:你家是什么地方的?

张女士:我是河北黄骅。

陶凯:河北也能听到我们的广播,你要方便的话可以来找我,因为你这个情况应该比较复杂,你找我一次就可以了,我就会告诉你怎么办,给你出个方案,然后你在当地调理治疗就可以了。你今年有多大岁数?

张女士:我37。

陶凯:那不要紧的,肯定能治好,放心吧。

张女士:谢谢陶主任。

主持人:还有其它问题吗?

张女士:我这个嗓子干?

陶凯:我刚才其实没有给你仔细讲,其实你嗓子干、你这个肺的情况和胃的情况,在中医里讲都是一种病因病机的。在西医里讲其实也讲得通的,这些知识因为太专业了,所以我在这里我就不跟你做解释了,好吗?

主持人:通过陶主任耐心的讲解,我想您对自身的病症,也





有了详细的了解,对未来的治疗方向也有了概念,有需要的话可以直接找陶主任,好不好? 非常感谢您收听和参与我们节目,再见。

张女士: 再见。

主持人: 好的,也欢迎收音机前的听众朋友继续来拨打我们直播室的热线电话,号码分别是 0531 - 82950541、82950542 和 82950543。如果有关于呼吸道疾病方面问题需要咨询,可以和直播间的陶主任进行直接交流。

主持人: 陶主任,刚才我们接了两位听众朋友的热线,而之前我们是给大家介绍了对感冒的诊断,它分普通感冒和流行性感冒。咱们接着刚才的话题讲。

陶凯: 西医诊断感冒,其实就分两个类型,一个就是普通感冒,一个是流感。普通感冒的症状比较轻,对人体的危害比较小。流感常常会造成很多问题,从感冒这个角度来看,有时候是非常严重的问题。

主持人: 您说流感会产生很多问题,它具体会产生哪些问题? 能不能更详细的给我们介绍一下?

陶凯: 好的,非常好。我们中医讲感冒其实是百病之生、百病之长的问题,就是所有的疾病都有可能和感染病毒有关系。其实病毒常常可以损害很多脏器,普通感冒会激发一个连锁反应,这个连锁反应会损伤到心脏,可以造成病毒性的心肌炎。病毒感染可以损伤肾脏,可以造成急性的肾小球肾炎。感冒从病原微生物来说,主要是流感嗜血杆菌,特别是链球菌的感染,常常会造成肾炎,急性肾小球肾炎,而柯萨奇病毒它会造成胃的炎症。还有一些病毒感染可以直接造成急性的重症肺炎,





像我们前一段出现的 SARS、禽流感,还有甲型 H1N1 流感,都会造成重症肺炎会导致一个 ARDS 的,就是成人呼吸窘迫综合征的一种表现,这些都是危害极大的疾病。

我们知道在 SARS 当中,有很多人都病故了,包括很多医护人员,因为它传染性极强,这个危害对我们人类是非常大的。

主持人: 刚才陶主任给我们讲了流感的危害,尽管说那些病毒的名字我们记不住,但是我们知道它会影响到我们的心脏、肾脏、胃,包括肺,可以说我们身体当中主要脏器都会影响到。

陶凯: 对。

主持人: 所以说真的是那句话,小感冒大问题。千万不能忽视。

陶凯: 是的。

主持人: 好的,现在导播示意有一位高女士等在线上,我们抓紧时间来接听一下。你好高女士。请帮忙再接一下,电话掉线了,这样有请导播继续来接听一下,我们不着急,继续说刚才的话题。

陶凯: 这种损伤非常严重,常常危及病人的生命,是非常可怕的事情了。

主持人: 在您这么多年的接诊过程当中,这样的例子是不是特别多,能不能给我们现场举个例子?

陶凯: 例子太多了。有一个医生,到一个省级的大医院急诊科进修,有一天跟本院的一位大夫一起值班。因为一般来说本院大夫只是听班就可以了,所以这位本院大夫就先休息了,进修的大夫忙完以后,也躺到这个本院大夫旁边的床上,休息了。第二天早上,本院大夫醒了,去推这个进修大夫叫他起来,就发现





这个大夫身体都凉了。家属就很不能接受。

主持人:那他是什么情况呢?

陶凯:最后做尸检,就是病毒性心肌炎。

主持人:那就是说他这也是由感冒病毒引起的病毒性心肌炎。

陶凯:然后造成了猝死,这个情况就提醒我们在感冒的时候要注意。这个进修大夫肯定在值班的时候已经很不舒服了,这种流感病毒造成的不舒服不一定要发烧,但会突然的感觉很没有力气,不想吃东西,也没有精神,这种状态常常是感染了感冒病毒,特别是流感病毒,这些病毒的损害是非常严重的。

主持人:可不可以这样理解,这位进修医生他是患了流感,可能是在初期的时候没有及时治疗?

陶凯:对。

主持人:没有得到充足的休息,进而发展到了病毒性心肌炎,造成了猝死。

陶凯:对。我们能看得见的是感冒了以后口唇上面一大堆都是泡,这个泡侵蚀了皮肤,皮肤都烂了。还有那种带状疱疹,皮肤上一大片全都被损害了,这都是病毒损害造成的。如果这个病毒损害发生在心脏上,就会造成这样严重的情况。

主持人:像您刚才说的,它侵蚀到我们的心脏,侵蚀到其它的脏器我们不知道,但从哪些表象上能够辨识出来?您能不能再给我们多说几种流感的表象?

陶凯:对,感冒以后不见得一定要打喷嚏、流鼻涕的。但常常会表现为发烧,当然这个医生也没有表现为发烧,他只是特别没有力气。我有一个学生,他毕业分配到一个贫困地区,后来回





到我们医院来进修学习。因为中医在治疗感冒方面有非常好的经验,他在学习的时候感觉非常好,所以后来他感冒了就来找我给他开了一个方子,服了以后感觉非常好,第二天就来到我们门诊跟我说“可好了,我现在已经很舒服了。”

主持人:药到病除,效果很好。

陶凯:然后第三天来的时候我就发现有问题的,什么问题呢?他因为心情不好,喝了10瓶啤酒。

主持人:就是说在感冒没有完全治疗好的情况下。

陶凯:对。

主持人:结果呢?

陶凯:喝完啤酒到我的门诊以后我就发现他有问题,说话好像不太搭,我问他问题,他说的不是太对。因为当时我们离齐鲁医院很近,就让其他同学陪他去齐鲁医院就诊,来帮他诊断一下。同时我就告诉这个同学,要给他家属通知了,因为病毒感染程度应该还是比较严重。他感染了病毒,同时又没有得到休息,又喝了啤酒,考虑到他说话时不对,应该就有神经系统的损伤。大概十几天以后,他的父亲来找我,说他的儿子已经去世了。

主持人:也是因为这个流感,没有及时的进行休息。

陶凯:对。

主持人:或是在饮食上没有很好地注意,然后造成这样的悲剧。

陶凯:他告诉他父亲,一定来见见我,因为他说我对他特别好。我就问他父亲最后对这个孩子的诊断是什么呢?他说考虑是病毒造成的脑炎,神经系统的损伤也是非常严重的。

主持人:陶主任给我们讲了一些活生生的例子,听得我觉得





此时此刻有点心惊胆战。

陶凯:对,这都是一些相对极端的例子,但是在 SARS 当中也是非常多的。

主持人:那感冒了我们该注意哪些问题?咱们老百姓在日常生活当中又该如何进行自我保健,这其中也是大有学问的。一段广告之后欢迎各位继续回来,来听陶主任给大家仔细讲解。

主持人:欢迎各位继续收听山东广播新闻频道每天下午四点播出的《四季养生》节目,我是您的朋友高源。我们今天邀请到了陶主任做客,刚才陶主任给我们介绍了感冒的诊断,那么感冒了该注意哪些问题?大家在日常生活当中又该如何进行自我保健呢?继续有请陶主任。

陶凯:大家好。感冒应该怎么注意?首先要这样去理解,就是中医对于感冒的诊断它分这么几个情况,一个就是感冒分为风寒、风热和暑湿这些外感疾病。另外中医特别重视个人的体质和感冒的关系,不同的体质得了感冒以后调理方法是不一样的,在用药方面也是不一样的。

主持人:对。

陶凯:首先是风热感冒,风热感冒是现在最常见的。风热感冒常常表现为发热重、恶寒轻,身体疼痛,最重要的是嗓子咽喉疼痛。所以经常有老百姓来问我,说我感冒了,我需要吃哪些药?其实这时我们要重视三个方面:一个方面是症状,就是他个人的感受。是不是发热重、感觉身体发热、体温高?第二个方面会有嗓子疼,就是有咽喉部的疼痛。第三个方面,常常会有咽干情况。从中医诊断方面,他有舌象的和脉象的一些改变。这个



时间我们给他用药常常用清热解毒的一些方法,同时有清热解毒的药物,像 999 感冒灵、银翘解毒片、西林解毒片,这些都是非常好的。

主持人: 这是风热感冒的症状以及用药。

陶凯: 对。

主持人: 说到这儿,有一位张女士打进热线了,我们抓紧时间来接听一下。您好,您遇到什么问题?

张女士: 我想问一下陶主任,我家里外甥女今年 3 周岁多点,今年年初的时候感冒发烧,就好像引起了支气管哮喘。这一年当中住了三次院,出院两个多月了,她气管里的痰一直下不去。白天基本不大咳嗽,晚上的时候就有时咳嗽两三次。我想问问有办法治吗?

陶凯: 你这个孩子应该是考虑支气管哮喘。

张女士: 对。

陶凯: 孩子得哮喘常常是因为他有这样的体质,加上感冒,就会诱发哮喘。从治疗上来说,我们要特别注意这么几点:第一个方面,尽可能避开引起发作的原因。因为她感冒了以后,造成了气管的损伤以后,特别容易引起一个气道的反应,这个反应它是一个高反应,所以他遇到一点异常的气味,比如你家里装修了,或者你家里喷洒了什么药水,接着就会有情况。另外,有吸烟的,或者是有点香的,都会引起孩子的哮喘发作,所以要特别注意。另外,她这个感冒,对很多孩子来说用治感冒的药,就能解决问题,尽量避免使用糖皮质激素。我们的做法常常就是得了哮喘以后就到医院里去,然后医院就给打一些抗生素和激素,这样对孩子的恢复是非常不好的。因为小孩的哮喘我们常常叫



它症状性哮喘，它和实际发生哮喘还是有不相同的地方。

张女士：医院里还让长期吃那个孟什么？每天都吃一片。

陶凯：孟鲁司特钠。

张女士：对。

陶凯：这个药是一个抗炎药。

张女士：吃的话好吗？他让长期吃。

陶凯：它有抗炎作用，这要看孩子发作的情况，我刚才讲其实这个哮喘应该可以分为轻型、中型和重度的发作。对孩子来说，发作得比较严重，或者说经常反复发作，这个孟鲁司特钠是可以吃的。

张女士：你说她这个是哮喘吧，这两个多月基本上没什么，可是说流鼻涕就流鼻涕，好好的一下就开始流鼻涕了。

陶凯：其实孩子遇到一点反应以后，要流鼻涕、打喷嚏、咳嗽，这都是人体的一个正常反应。就是成年人，我们健康的人，他要遇到冷空气的话也会打喷嚏、流鼻涕。

张女士：遇到邪味什么的。

陶凯：也会感觉不舒服，我们能避免就可以了，就不要长期用药，这样对孩子的发育，对孩子疾病的恢复都没有好处。

张女士：还有喷的那个东西，他也说经常让用到。

陶凯：我的建议就是你减少使用。因为孩子在接触新鲜的事物的时候肯定要有反应的，这个反应常常是一个正常反应，所以要注意减少用药。

主持人：好吗这位听众朋友？

张女士：谢谢。

主持人：好的，非常感谢您的参与，也欢迎收音机前的听众



朋友,如果有类似的问题,继续来拨打我们直播室的热线电话,号码您记好了,分别是 0531-82950541、82950542 和 82950543。好的,陶主任刚才您给我们讲到了风热感冒的这样一个症状和如何进行用药治疗。咱接着讲。

陶凯: 风热感冒,因为我们是四季养生节目,我们主要的不是讲药,我们应该注意调养。

主持人: 对。

陶凯: 调养的话我们要注意,风热感冒的患者常常是工作比较紧张,年轻人很多。工作比较紧张,工作压力比较大,熬夜、喝不上水,会造成嗓子疼、全身不舒服这种情况,超负荷工作的话这种情况非常多。可以吃点治疗风热感冒的药,另外很重要的是生活调整。生活调整首先非常重要的就是第一要有充足的睡眠,充足的睡眠常常是一个困惑,就是说我们睡多少时间? 常常患者会问我说,大夫你说我睡多长时间合适?

主持人: 对。

陶凯: 对于正常的 20 多岁的年轻人来说,睡眠时间不能少于 8 个小时,这是最低要求。但是你感冒了应该睡多长时间呢? 应该加两个小时。

主持人: 就是不要低于 10 个小时,是这样吗?

陶凯: 对。睡眠非常重要,还可以让你治好感冒。我刚才讲过,普通感冒的话常常是因为受凉,比如说夏天你蹬了被子,冻醒了,这个时间你要是马上起床,感冒症状就出来了,但如果你这个时间冻醒了,把被子再盖上,继续睡觉,再醒来这个感冒就好了。这就说明睡眠对感冒的治疗是非常重要的。这里其实是人体的自我调整机制,是一个肾上腺自我调整的机制。