

感冒

GAN
MAO

的防治与调理

重新认识感冒的危害
了解感冒的成因
走出轻视感冒的误区
掌握预防感冒的方法
减少感冒引发各种病痛的可能
建立健全自身的健康屏障

白洁 编著



家庭健康在线



感冒的

防治与调理

白洁 编著



内蒙古科学技术出版社

家庭健康在线

感冒的防治与调理

白洁 编著

出版发行/内蒙古科学技术出版社
地 址/赤峰市红山区哈达街南一段4号
电 话/(0476)8224848 8231924 8221329
邮 编/024000
责任编辑/欧东昌
封面设计/徐敬东
发 行/内蒙古科学技术出版社
印 刷/北京小红门印刷厂
字 数/129千字
开 本/787×1092 1/32
印 张/7
印 数/1-10000册
版 次/2001年2月第一版
印 次/2001年2月第1次印刷

ISBN 7-5380-0830-6/R·189

总定价:96.00元(每册定价:9.60元)

1111 / 1101

开篇的话

第一章 感冒的重新认识

第一节 呼吸与感冒

上呼吸道基础知识/4 呼吸运动的调节/7
鼻的构造及功能/10 喉的构造及功能/14

支气管的构造及功能/15 呼吸道的免疫功能/18

第二节 对感冒的认识

西医对感冒的认识/21 中医对感冒的认识/22
动物也有流感/23

第三节 专家寄语

专家寄语之一:流感不可轻视/25

专家寄语之二:要学会戴口罩/26

专家寄语之三:春捂秋冻不能忘/26

专家寄语之四:肺活量大一般不易患感冒/27

第二章 感冒的

症状及危害 28

第一节 感冒的症状 26

各种感冒的共性症状/29 流感的症状/29

儿童感冒的症状/30 老年人感冒的症状/32

感冒的几个特征性症状/33

第二节 感冒的危害 37

儿童患感冒的危险/38

老年人感冒特点及所带来的危险/39

流感易产生并发症/40 感冒产生的并发症/40

感冒引出的几种病症及治疗办法/41

发烧/46 流感知多少/48

第三节 专家寄语 51

专家寄语之一:警惕感冒并发鼻窦炎/51

专家寄语之二:流感过后谨防流脑/52

专家寄语之三:小儿长期低烧有原因/54

第三章 · 感冒的 病因及预防 56

第一节 病因 57

感冒的病因/57 易患感冒的几种人的病因/64

流感的病因/67

第二节 预防 69

感冒的预防/71 流感的预防/76

第三节 专家寄语 79

专家寄语之一:防感冒几法/79

专家寄语之二:谨防药物引起“感冒”/81

专家寄语之三:当心吃出的感冒/82

专家寄语之四:生活中易致感冒的因素/83

专家寄语之五:预防感冒“十饮”/84

第四章 感冒的 检查与鉴别 86

第一节 感冒、流感的检查 87

痰的检查辨别/87 胸部 X 线的检查/90

感冒的辅助检查 92 诊断流感的实验室检查/93

流感与感冒的不同之处/94

第二节 感冒、流感与其它病的鉴别 96

感冒的确定/96 类似感冒症状的疾病/97

感冒与过敏性鼻炎的区别/97

感冒与急性鼻窦炎的区别/98

感冒与麻疹的区别/98

感冒和流涕的不同/100

感冒和小儿咳嗽的区别/101

感冒和百日咳的不同/102

过敏与感冒的分别/104

流感和一些病的区别/105

第三节 专家寄语 105

专家寄语之一:注意流感与伤风之别/105

专家寄语之二:气象变化与鼻保健/106

专家寄语之三:久咳不愈有原因/107

第五章 感冒的 治疗与调理 110

第一节 感冒的治疗 111

治疗原则/111 西医药治疗/112

中医处方治疗/116 中医单方、验方治疗/137

中医针灸治疗/142 中医按摩治疗/143

拔罐疗法/144 超声雾化治疗/145

咳嗽治疗/147

第二节 感冒的调理 156

感冒病人的护理/157 饮食调理宜忌/157

第三节 专家寄语 159

专家寄语之一:流感病毒又“改版”/160 专家寄语之

二:服用祛痰镇咳药应注意的事项/161

专家寄语之三:咳嗽咯痰不要盲目使用止咳剂/162

专家寄语之四:“普通感冒”亦切勿乱投药/163

专家寄语之五:悉心护理感冒儿莫留后患/165

专家寄语之六:幼儿服感冒通应慎之又慎/166

第六章 百日咳的 治疗、预防及护理 167

第一节 百日咳的治疗 168

中医治疗/168 按摩治疗/170

食疗验方/173 处治方/174

第二节 百日咳的预防 175

第三节 百日咳的护理 176

第四节 专家寄语 177

专家寄语之一:患儿咳嗽逐渐
加重便可判断是百日咳/177

专家寄语之二:患儿发烧时慎打退热针/178

专家寄语之三:治小儿感染有新“氨苄”/178

第七章 最新参考消息 180

第一节 药物介绍 180

治感冒对症下药最重要/180

头痛症的治本新药/182

不宜与青霉素合用的药物/184

感冒药市场面面观/185

含苯丙醇胺的药品暂停使用/193

“自助”治感冒,选药需辨别/195

一种新药治所有流感/196

第二节 感冒防治对策 197

红色食品能抗感冒防结石/197

巧按摩治感冒/198 几种防治措施/200

德国人防感冒注重普通疗法/201

怎样制止流感肆虐/202 用食物防治感冒/204

第三节 感冒新研究 205

人工合成感冒病毒/205

新发现的五种感冒诱因/206

流感流行有周期/208

“猪流感”与“西班牙流感”/209

开 篇 的 话

在日常生活中,因感冒司空见惯,时有发生,所以不少人对感冒掉以轻心,不以为然,结果延误病情,发生并发症,产生不堪设想的后果。

病例一:常年感冒落病根

有一名长期从事办公室工作的女士,几乎是本地区流行感冒的晴雨表,差不多每次感冒传来的时候,她都不能幸免,机关里的人只要见她戴上口罩,或有感冒的迹象,马上就会敬而远之,并采取防范措施。久而久之,连她自己都不好意思了。于是,她在医师的指导下开始锻炼,时时刻刻注意防范,经过一年的时间,还很见效。但是,就在她晋升职称之后的一天,和同事共同祝贺的酒宴上多喝了几杯,下午上班的时候趴在桌子上打了一个盹,没想到在打开的窗户吹了风,下午就开始发烧,接着又是咳嗽,又是流鼻涕,这次感冒比以往任何一次都严重。

她在那位熟悉的医生的批评声中接受治疗,输液,吃药,一连折腾了一个来月也没除根,到现在还时不时地咳

嗽不止。

病例二：勾起了陈年老病

老张还不到 60 岁就提前退休了，主要原因就是因为身患肺病，这是他年轻时在水泥厂工作时落下的病。以后虽然多加保养，但体质一直较差，最近，因骑自行车上街时被一个外地民工撞倒，膝盖部位受伤住了院。

按理说，这种不算严重的骨折，休息一个来月完全可以出院，但是就是由于一时的疏忽，被送进了抢救室。

原来这年夏天气温特别高，令人难以入睡。同病室的病友坚持要打开窗户，本来就有点感冒的老张不好意思拒绝，勉强同意了。但是，到晚上的时候老张突然发起高烧，浑身打战，盖了两床被子还叫冷不迭，连夜的咳嗽不断，带脓的痰一口接着一口，最后发生紫绀而造成休克。经医生诊断是因为感冒引起的严重肺炎。一时的疏忽，让感冒勾起了阵年老病，真是悔之晚矣。

病例三：科学育儿才能免疾患

目前，由于一对夫妇只生一个孩子，所以孩子对家长来说特别金贵，真是捧在手上怕摔着，含在口里怕化了。小李夫妇因响应晚婚晚育，快 30 岁了才有了一个小宝宝，虽然时时刻刻倍加注意，但是由于没有丰富的育儿经验，还是让宝宝感冒了。

刚开始有点轻微的咳嗽，接着就是流鼻涕，经医生检查，舌质淡苔白，咽部也不红，被诊断为着凉感冒造成的。可能是因为孩子平时太娇气，过了两天孩子出现厌食现

象,勉强吃了又恶心地想吐。于是夫妇二人连跑了几天医院,西医中医找了个遍,这才控制住没合并肺炎。通过这一次教训,小李夫妇开始学习科学育儿,使宝宝的体质一天天好了起来。

感冒是最常见的传染病之一,世界上几乎没有一生没有得过感冒的人。

我国是世界流感监测的前哨,是流感流行高发区,也是绝大多数流感病毒新变种的首发地之一。本世纪,有病原可考证的人类流感大流行共2次,即1957年的H₂N₂亚型和1968年的H₁N₁型、亚型均首发我国。而1977年重视的H₁亚型,以及1968年至今的甲型。流感中心最近在病人鼻腔分泌物中查到流感病毒新变种中的十之八九也是我国最早发现。

近来,我国北方不少地区“感冒”患者激增,许多家庭更是病人“接力”,此起彼伏。面对感冒对人体健康的侵袭,很有必要重新认识感冒,掌握一些对付感冒的科学知识。

第 1 章 感冒的重新认识

第一节 呼吸与感冒

感冒是一种上呼吸道传染病,因此,首先要了解一下人体的呼吸系统。

一、上呼吸道基础知识

呼吸系统是指包括吸入氧气,排出二氧化碳,完成气体吐故纳新的一系列器官。

呼吸道分为上呼吸道和下呼吸道两部分。呼吸道开始的一段,即自外鼻孔至环状软骨下缘,包括鼻腔、咽腔、喉头等。上呼吸道的主要作用是调节吸入气体和作为气

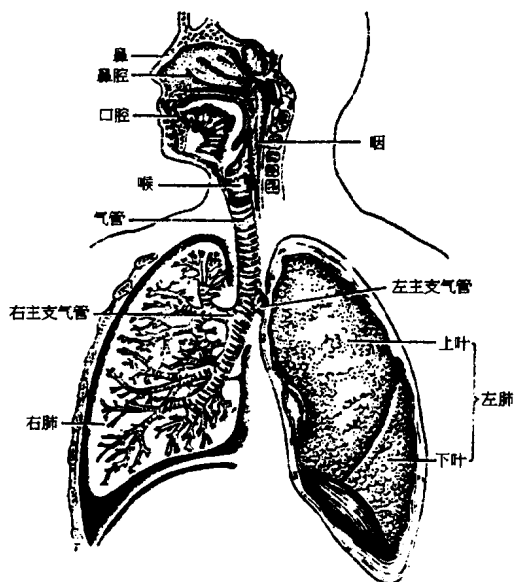


图1 呼吸系全图

体的通道。调节的主要作用为过滤、湿化、对吸入空气加温。吸入的空气经过呼吸道后可以调节到 37°C 左右,并达到 95% 的相对湿度,符合人体的生理需要。上呼吸道的吞咽反射有保护作用,使口腔分泌物或食物不致误吸入呼吸道。上呼吸道还有嗅觉和发音的功能。大家熟悉的上呼吸道感染(简称上感),就是指这部分呼吸道发生了感染。

声门以下的呼吸道称下呼吸道。包括气管和各级支气管。它以骨和软骨环作支架,内覆粘膜,外盖结缔组织及平滑肌纤维。下呼吸道不仅是空气通过的管道和气体交换的场所,而且也具有防御和清除异物,调节空气湿度与温度的作用。气管炎、支气管炎就是最常见的下呼吸道疾病。由于上、下呼吸道是相连的一个整体,因此上呼吸道的感染也常常侵犯、累及下呼吸道。

呼吸系统的功能主要有防御、代谢、免疫三大方面,但就上呼吸道而言,主要是防御功能。

人体的各个系统中,与外界环境接触最频繁的是呼吸系统,成年人在安静状态下,每天要吸入 12000 升的新鲜空气,而自然环境又有许多对人体健康不利的物质,如空气中混杂的尘土、微生物、废气等,都是导致肺脏疾病的重要因素,但大多数人还是能适应环境而健康地生活,就是因为呼吸系统有防御功能,它能使气管、支气管、直到终末呼吸单位处于无菌状态,保护肺组织不受损伤。呼吸系统的防御功能由各方面的作用综合形成:以鼻腔为主要的上呼吸道,是调节吸入空气的温度和湿度的重点部位,对外界的冷空气加温,同时对干燥的空气起到湿化作用,以保持一定的湿度。防御功能还体现在对于吸入的气体中存在的异物有粘着作用,如鼻毛能把气流中的大型尘粒过滤掉,小型尘粒可以被粘附在鼻甲的粘膜上,另外象二氧化硫、氨、氯等气体,上呼吸道也有吸收和清除的作用。

二、呼吸运动的调节

胸腔有节律地扩大与缩小称为呼吸运动。肺脏本身不能自己扩张和收缩,呼吸运动是靠呼吸肌的节律性收缩和舒张形成,此外还有胸、腹部许多肌肉的参与协助。

吸气时,肋间外肌收缩,使肋骨和胸骨向上,向外移动,胸腔的前后径和左右径增大,同时由于膈肌收缩,横膈下降,胸腔的上下径增大,从而扩大了胸腔容积,肺容积也随之扩大,空气被吸入肺内。

呼气时,肋间外肌松弛,胸廓(包括肋骨、胸骨及胸壁肌肉)因本身重力和弹性而恢复到原来的位置,膈肌也松弛上升,胸腔容积缩小,肺脏也因本身的弹性回缩而缩小,肺内部分气体就被驱出体外。

在平静呼吸时,吸气是主动的,呼气是被动的。所以一般平静吸气时,肋间内肌弛缓,外肌收缩;平静呼气时,肋间外肌弛缓,内肌并不收缩。而气急、呼吸困难时,除上述主要呼吸肌外,其它呼吸辅助肌,如胸锁、乳突肌、斜角肌、胸小肌、腹壁肌等都参加运动。

呼吸的调节主要由呼吸中枢、肺内感受器的反射与外周化学感受器的反射来完成。

1. 呼吸中枢

中枢神经系统里产生和调节呼吸运动的神经细胞群

称为呼吸中枢。它们分布在大脑皮质、间脑、脑干、脊髓等部位。脑的各级部位在调节呼吸中的作用不同,正常呼吸有赖于它们彼此间的协调,相互制约及对各种传入冲动的反射性调节。

大脑皮质:不是产生节律性呼吸的主要部位,但它可调节呼吸,使人可以有意识地掌握自己呼吸的快慢和强弱,如暂时屏气或作深呼吸等。

桥脑和延髓:是产生基本正常的节律性呼吸的部位。桥脑上端有调整中枢,能控制延髓呼吸中枢的兴奋性,起着调整呼吸频率和深度的作用;桥脑下端为长吸中枢,有调整呼吸节律的作用。延髓为基平呼吸中枢(在网状结构中有吸气和呼气中枢)所在地。当吸气中枢兴奋时,呼气中枢被抑制;呼气中枢兴奋时,吸气中枢被抑制,从而保证了呼吸运动的交替进行。

脊髓:通过它可实现上位脑和主要呼吸肌的联系。如颈椎3~5节的神经元组成膈神经,兴奋时引起膈肌收缩;胸髓1~11节的神经元支配肋间肌收缩。脊髓支配呼吸肌的神经元本身无自动节律性活动,它受延髓呼吸中枢节律性冲动所兴奋。

2. 肺牵张反射

由肺的扩张或缩小引起的反射性呼吸变化称为牵张反射,也叫黑-伯反射。呼气时,肺扩张,可以反射性地使吸气终止转为呼气;反之,呼气时肺小,引起吸气中枢