



一套老百姓完全能**读懂**的医疗保健书

● 主编 朱 梅

感冒

完全图解手册 + 自疗 + 食疗

- 普通感冒与流行性感冒的区别是什么
- 胃型流感是怎么回事
- 缺钙者易患感冒
- 治疗儿童感冒应注意的问题
- 小儿感冒用药“三忌”

 世界图书出版公司





家庭医生 5 元丛书

感冒

主编 朱 梅

世界图书出版公司

西安 北京 广州 上海

图书在版编目(CIP)数据

感冒/朱梅主编. - 西安:世界图书出版西安公司,
2002.2

(家庭医生5元丛书)

ISBN 7-5062-5011-X

I.感… II.朱… III.感冒-防治 IV.R511.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 077711 号

家庭医生 5 元丛书 // 感 冒

主 编 朱 梅
责任编辑 马可为
封面设计 高宏超

出版发行 世界图书出版西安公司
地 址 西安市南大街 17 号 邮编 710001
电 话 029-7279676 7233647(发行部)
029-7279677(总编室)
传 真 029-7279675
E-mail wmcxian@public.xa.sn.cn
经 销 各地新华书店
印 刷 西安东江印务有限公司
开 本 889×1194 1/50
印 张 25
印 数 370 千字

版 次 2002 年 11 月第 1 版 2005 年 3 月第 9 次印刷
书 号 ISBN 7-5062-5011-X/R·535
总 定 价 50.00 元(共 10 本)

☆如有印装错误,请寄回本公司更换☆

序

言

当今，医学的目的已由“救死扶伤，实行人道主义”转变为“延长寿命，提高生命质量和健康促进”。这是历史的进步，也是观念的更新。为实现这一目的，一方面要使所有的医务工作者进行观念上的一次深刻的革命，以使其在行医过程中，始终将预防与保健相结合，从而真正体现以人为本，以健康为中心的服务宗旨。另一方面，而且是最重要的一个方面，是施行健康教育和医学知识的普及，将健康交给每位公民。如果能将以上两个方面有机地结合起来，将会产生双倍的效果。

近代实验科学的真正始祖培根在《论健康》一文中的第一句话是这样写的：“人怎样才能长寿，这并非全决定于医学。人对生理卫生的知识，也是最好的保健药品”。人的医学知识，是提高生活质量的阶梯，是健康促进的卫士。普及健康教育和医学知识最好的载体是书。为此，世界图书出版西安公司邀请了我省有关专家编写了这套《家庭医生5元丛书》，以供广大读者参阅。如果您能从这套丛

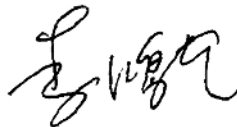
书中获得某些有用的知识或得到有益的思想启迪,我们将感到莫大的荣幸与喜悦。

这套丛书第一辑共计 10 本, 分别是《冠心病》、《高血压病》、《高脂血症》、《感冒》、《糖尿病》、《肝病》、《胃肠病》、《胆石症》、《性病》、《痔疮》。在编写过程中, 各位主编参阅了国内外最新的研究资料, 吸收了最新的观点和科学技术, 结合作者的多年临床经验, 对危害人们健康的常见病、多发病的病因、发病机制、诊断治疗作了精当的论述, 重点介绍了疾病自疗方法、防病措施和日常生活中应注意的事项, 以便读者早期发现和早期防治这些疾病, 还您一个健康, 还您一个愉快。

这套丛书篇幅短小而内容精练, 文字通俗易懂而科技知识含量高, 具有科学性、实用性、趣味性和新颖性。凡具有一般文化的读者, 都能看得懂, 而临床医生若阅读此书, 也不会感觉肤浅, 这是本丛书的显著特点。

愿此丛书能为民众健康、家庭幸福、社会进步做出贡献。

陕西省卫生厅厅长



目 录

1. 什么是感冒? (1)
2. 什么是流行性感冒? (2)
3. 普通感冒的表现是什么? (3)
4. 流行性感冒有哪些表现? (4)
5. 流行性感冒流行的条件是什么? (5)
6. 普通感冒与流行性感冒的区别是什么? (7)
7. 误区 1——感冒不是病 (8)
8. 误区 2——感冒吃点药就好 (9)
9. 胃型流感是怎么回事? (10)
10. 什么是流感样综合征?哪些药物会引起流感样综合征?..... (11)
11. 流感对呼吸道有哪些损害?..... (13)
12. 哪些人群易患感冒?..... (14)
13. 为什么婴幼儿和儿童易患感冒?..... (15)
14. 新生儿感冒与其他时期感冒有何不同?..... (17)
15. 母乳喂养的小儿呼吸道感染率低 (17)

16. 缺钙者易患感冒 (18)
17. 维生素 A 缺乏者感冒发病率高 (19)
18. 老年人感冒易致杀身之祸 (20)
19. 孕妇感冒要紧吗? (21)
20. 产妇感冒时应注意哪些问题? (23)
21. 为什么有的妇女经期易感冒, 应如何预防?
..... (24)
22. 感冒会加重糖尿病 (25)
23. 感冒易导致急性肾炎 (26)
24. 什么是风湿热? 它与感冒有什么关系? (27)
25. 感冒后出现心慌要注意病毒性心肌炎 (29)
26. 感冒可诱发支气管炎 (30)
27. 感冒可诱发支气管哮喘 (31)
28. 感冒容易并发鼻窦炎 (32)
29. 为什么有些小儿感冒时会发生急性腹痛? (33)
30. 小儿感冒时易发生呼吸困难 (35)
31. 为什么有的小儿会反复发生呼吸道感染? (36)
32. 小儿感冒会引起急性喉炎 (37)
33. 小儿感冒可并发脑病脂肪肝综合征 (38)
34. 小儿感冒易合并颈淋巴结炎 (39)
35. 小儿感冒时须注意防止发生中耳炎 (40)
36. 小儿感冒时可能会引起颈椎脱位 (41)
37. 如何鉴别酷似流感的流行性出血热? (43)

38. 流感与呼吸道支原体感染的主要区别是什么?
..... (45)
39. 您听说过军团病吗?它与流感有何不同? ... (45)
40. 勿把过敏性鼻炎当感冒 (46)
41. 莫将麻疹误认为感冒 (48)
42. 什么是百日咳?它与感冒如何区分? (49)
43. 人的一生为什么会多次患流感?..... (50)
44. 感冒时打喷嚏是机体自身的一种保护反应
..... (51)
45. 感冒后为何咳嗽不断?..... (52)
46. 中医对感冒是如何辨证分型的?..... (52)
47. 治疗感冒主要靠调养 (54)
48. 感冒了何不选用中药?..... (56)
49. 如何选择治疗感冒的西药?..... (58)
50. 速效伤风胶囊不是万能的 (60)
51. 老幼慎用感冒通 (60)
52. 服感冒药时忌饮酒 (61)
53. 治疗感冒中常见的误区 (62)
54. 治疗感冒的鼻疗方剂有哪些?..... (64)
55. 治疗普通感冒的保健茶有哪些?..... (64)
56. 治疗流行性感冒的单方和验方 (66)
57. 流感患者生活中应注意什么?..... (67)
58. 目前预防和治疗感冒的制剂有哪些? (69)

59. 抗生素不能治疗病毒性感冒 (73)
60. 应用流感疫苗的喜与忧 (74)
61. 治疗儿童感冒应注意的问题 (76)
62. 治疗儿童感冒的中成药有哪些? (78)
63. 治疗儿童感冒的中药方剂及民间验方有哪些?
..... (80)
64. 治疗儿童感冒的鼻疗法 (81)
65. 反复呼吸道感染的小儿怎么防治? (82)
66. 防治小儿反复感冒的食物有哪些? (83)
67. 小儿感冒时发热怎么办? (85)
68. 为什么小儿一般不用镇咳剂? (87)
69. 小儿不宜用鼻眼净滴鼻缓解鼻塞症状 (88)
70. 治疗儿童感冒时饮食上应注意什么问题? ... (89)
71. 儿童感冒开始时的食疗方有哪些? (90)
72. 老年人服感冒药“三忌” (91)
73. 治疗老年人感冒的偏方有哪些? (93)
74. 治疗妇女孕期以及产后感冒的食疗方 (94)
75. 感冒诱发支气管哮喘时,应在饮食上注意哪
些事项? (95)
76. 小儿感冒用药“三忌” (96)
77. 感冒后咳嗽怎么办? (97)
78. 治疗感冒后咳嗽的食疗方 (100)
79. 预防普通感冒的单、验方 (101)

80. 预防普通感冒的代茶饮品 (102)
81. 如何预防流行性感冒? (102)
82. 预防流感的代茶饮品 (103)
83. 预防流感的食物有哪些? (104)
84. 勤洗手有助于预防流感 (105)
85. 食醋熏、蒸疗法可预防感冒 (106)
86. 蒜液、葱汁滴鼻可预防感冒 (107)
87. 盐液洗鼻可预防感冒 (108)
88. 预防感冒后咳嗽的措施有哪些? (109)

★丛书中所涉及药品,均请在医生指导下使用。

1 什么是感冒？

感冒是一种最常见的上呼吸道感染性疾病，简称上感。什么是呼吸道，顾名思义，呼吸道是空气进出人体的通道，包括鼻、咽、喉、气管、支气管、肺脏，医学上通常以喉为界线，将呼吸道分为上呼吸道和下呼吸道两部分，上呼吸道包括鼻、咽、喉，下呼吸道包括气管、支气管、肺脏。上呼吸道感染从广义上讲应包括普通

上呼吸道包括鼻、咽、喉，
感冒是上呼吸道感染性疾病。



感冒、病毒性咽炎、喉炎和支气管炎、疱疹性咽峡炎、咽结膜热，细菌性咽 - 扁桃体炎。从狭义上讲主要指普通感冒。

2 什么是流行性感冒？

流行性感冒简称流感，是流感病毒引起的急性传染性呼吸道疾病。它的特点是起病急，患病人数多、蔓延迅速、易引起暴发流行或大流行，有较强的传染性。患病后，全身中毒症状明显，即往往伴有高热、头痛、全身关节酸软无力、肌肉酸痛及上呼吸道炎症。

3 普通感冒的表现是什么？

普通感冒起病状似起风，会悄然而至，突然而急剧，所以中医把感冒称为伤风，颇为形象。其临床表现主要为呼吸道炎症，即急性鼻炎与上呼吸道分泌物增多，医学上称之为卡他。感冒初期患者可有咽部干燥、喷嚏，继而怕冷、流涕、鼻塞、低热，其中鼻塞和流涕是普通感冒的特征性症状，鼻塞约持续 4 ~ 5 日，流涕开始为清水样，以后开始变黄，且粘稠，呈黄脓样，这些都是上呼吸道感染的表现，但这些表现个体差异较大。如

果病变继续向下发展,侵入喉部、气管、支气管,则可出现声音嘶哑,咳嗽加剧,或有少量粘液痰,1~2周才消失。

普通感冒全身症状较轻,可表现为头痛、乏力、不思饮食、腹胀、便秘或腹泻、全身酸痛等,部分患者可有发热或伴发单纯性疱疹。

鼻塞和流涕是普通感冒的特征。



4 流行性感冒有哪些表现？

流行性感冒潜伏期很短，从数小时至3日。起病急，以全身中毒症状为主，呼吸道症状则不明显，临床上可分单纯型、肺炎型、中毒型三种。

●**单纯型** 此型最常见，轻者类似普通感冒，病程仅2~3日。临床表现主要为头痛、畏寒、发热、腰背及四肢酸痛、乏力，伴有喷嚏、流涕、干咳、咽痛等。病程开始时往往没有明显的呼吸道症状，待高热持续2~3日



开始降低时，呼吸道症状才明显。部分患者可有食欲不振、恶心、便秘等消化道症状。咳嗽可持续2周或更长时间。如果伴有继发性细菌感染，则咯铁锈色痰、血染痰或黄脓痰等，并常伴胸痛，年老体弱患者症状消失后，体力恢复较慢。

●**肺炎型** 表现为高热不退、呼吸急促、咳嗽及咯泡沫样血染痰、口唇发紫，常于感染后12~36小时起病，持续1~2周。流感肺炎多见于婴幼儿、老年人和体弱者，或有慢性疾患（如慢性支气管炎、二尖瓣狭窄等）、孕妇及免疫功能低下的患者。如不及时治疗或治疗不当，少数患者可因心力衰竭或周围循环衰竭而死亡。

●**中毒型** 表现为持续高热，神志昏迷，成人常有幻觉，儿童则发生抽搐。少数患者由于血管神经系统紊乱或肾上腺出血，导致血压下降或休克。

5 流行性感冒流行的 条件是什么？

流行性感冒流行有三个必要条件：

♥**传染源**：病人是主要的传染源，一般开始发病的2~3天内传染性最强。

♥**传播途径**: 流感主要通过空气飞沫传播, 因为病毒一般存在于病人的鼻涕、口涎、痰液中, 可随咳嗽、喷嚏排出体外, 散播到空气中, 并能存活 30 分钟, 抵抗力差的人吸入这些空气后便被感染。

流感的另一个传播途径是患者用过的餐具或玩具、手帕、公共汽车上的扶手、房间的门把、公用电话等。

♥**易感人群**: 即容易被感染上流感的人。任何人都会有被感染的机会, 甚至一个人可能在 1 年之内几次患流感, 与各人的年龄、性别、职业无关。

这三个环节在流感的流行过程中缺一不可, 因此, 只要阻断任何一个环节流感便无法继续传播。比如通过锻炼, 增强自身的抵抗力; 将患者隔离; 对患者用过的餐具或玩具进行消毒, 因为流感病毒不耐热、不耐酸, 对紫外线、甲醛、乙醇和常用消毒剂都很敏感, 因此加热或用紫外线, 用酸性物质或常用消毒剂都可杀死流感病毒, 切断流感的传播途径。

6 普通感冒与流行性感冒 的区别是什么？

✿发病季节不同

普通感冒一年四季均可发生，而流行性感冒易发生于冬、春两季。

✿主要致病原不同

引起普通感冒的病原体 90% ~ 95% 是病毒，5% ~ 10% 是肺炎霉浆菌。病毒有上百种之多，但主要是鼻病毒和冠状病毒，而引起流感的病毒主要是流感病毒，分甲、乙、丙三种类型，其中甲型流感病毒极易发生变异。

✿临床表现不同

普通感冒以呼吸道感染为主，如鼻塞、流涕；而流感则以全身症状为主，如头痛、乏力、发热等。

✿并发症不同

普通感冒常见的并发症有中耳炎、支气管炎、毛细支气管炎、肺炎、鼻窦炎、眼结膜炎、颈淋巴结炎和咽后壁脓肿及玫瑰糠疹；而流感的并发症则为细菌感染、肝脑综合征、急性肌炎、脑炎、心肌炎等。