

# 流感分寒热 中医有妙方

流感季节,病毒肆虐,除了接种疫苗,采取自我防护措施,我们还可以通过中医预防流感。中医在预防和治疗流感方面积累了丰富的经验,泉州市中医院全科医学科主任医师、中医体质调理专家陈弼沧为大家介绍一些简单实用、科学有效的中医预防流感妙招。

## 区分寒热证型 辨证用药治疗

怎么判断自己的流感症状属于风寒还是风热?该吃风寒感冒颗粒、小柴胡颗粒,还是双黄连口服液?

中医认为,流感需要辨证论治。湿热、阳虚、痰湿等不同体质的人感染流感后,会表现出不同的临床症状,中医根据临床症状辨证分为风热、风寒、痰热等证型,从而根据证型采用不同处方进行治疗,这就是“辨证论治”。

风热和风寒流感临床表现典型区别在于是否出现咽喉疼痛,如果有咽痛症

状一般为风热流感;而咯黄黏痰则是痰热流感典型的临床表现。

风寒流感常选用风寒感冒颗粒、荆防颗粒等;风热流感常选用银翘散、疏风解毒胶囊等;痰热流感常选用复方鱼腥草颗粒、双黄连口服液等。

儿童和老年人,罹患糖尿病、慢性阻塞性肺疾病、恶性肿瘤等慢性疾病的人如果患上流感应及时就医,让中医师根据不同的症状、舌象脉象开具对症的中药处方。



中医治疗流感,需要辨证论治。(CFP)

## 缓解流感症状 中药疗效不错

中药对于缓解咽痛、周身酸痛、发热、流涕等流感症状有较好的疗效。

不少患者出现痰黄黏稠时,多自行选用川贝枇杷膏、鲜竹沥口服液等具有清热化痰润肺作用的中成药。中医认为,

痰黄黏稠多为热毒较重,可配合选用金银花、连翘、蒲公英、鱼腥草、马鞭草等具有清热解毒作用的中药。

很多人常把“感冒了,多喝水”挂在嘴边,殊不知过量饮水会导致水电解质平衡

紊乱,加重脾胃运化负担,导致免疫功能降低。中医著作《伤寒论》则提到:“(服桂枝汤后)啜热稀粥一升余,以助药力”,流感时喝点热稀饭,在适当补充水分的同时,也能补充能量,是较好的选择。

## 注意饮食保暖 提高免疫功能

如果患上流感,许多人第一时间想到的就是吃药、打针,希望通过药物快速击退病毒。

然而,在医生眼中,增强自身免疫力,才是抵御病毒侵袭的最有效措施。最近气温忽冷忽热,遇到天寒时,人体不得不消耗更多能量物质用来维持正常的体温,用于维持免疫系统正常运转的能量物质就

会相对减少,导致免疫功能降低,这就是中医所说的“寒伤阳气”。中医认为“脾胃为后天之本”,这里的“脾胃”包括现代医学的消化系统和免疫系统,其中的胃肠道是

人体的“营养工厂”,如果过食肥甘、过量饮酒,滥用抗生素,会影响正常消化功能,同时也会导致免疫功能降低。因此,抵抗流感应均衡膳食,适当多补充富含膳食

纤维的果蔬,适量食用鸡肉、牛肉、鱼肉、豆腐、鸡蛋等优质蛋白质食物,能增强人体的免疫力。

流感期间要注意保暖,饮食以清淡为主兼顾营养均衡,流感是病毒感染,不要滥用头孢克肟、左氧氟沙星、阿奇霉素等抗生素。免疫力低下患者可在中医师指导下选用参苏散等中成药调理。

## 流感非普通感冒 四种症状风险高

专家提醒流感不是普通感冒,老年人和婴儿、基础疾病患者、肥胖者、妊娠和哺乳期妇女等人群尤其要注意。出现以下四种症状时,要提高警惕,包括高热持续不退,或出现尿量减少、无尿;呼吸频率过快或出现呼吸困难;出现昏迷、嗜睡、谵妄;出现明显的胸痛或腹痛。

48小时是流感治疗黄金期,此时病毒复制活跃,及早使用抗病毒药物能尽早抑制病毒复制,进一步服用中药、西药进行对症治疗的效果也会比较好。

## 泉州疾控发布提醒 开学后警惕结核病



如患结核病,应及时、主动进行规范治疗。(CFP)

本报讯(融媒体记者张沼焯 通讯员廖宝兰)开学后,学生们回归校园。学校是人群高度集中的场所,学生相互间接触频繁,一旦有传染源(活动性肺结核患者)未被及时发现,很容易造成疾病在校园内传播流行。为此,泉州疾控发布健康提醒:广大师生需特别警惕结核病。

疾控专家介绍,引起肺结核的“元凶”是一种叫结核分枝杆菌的细菌,它具有很强的传染性和致病性。校园中,同学们相互接触频繁,一旦出现传染性肺结核患者,该病极易在校园传播流行。尤其是个别寄宿制学校,如果卫生条件、学生营养跟不上,发生肺结核感染的风险更高。初中、高中毕业班学生学习压力大,锻炼时间相对较少,有些人晚睡早起,作息不规律,身体免疫力下降,会大大增加感染结核分枝杆菌的机会。

传染性肺结核患者咳嗽、打喷嚏或大声说话时,喷出含有结核分枝杆菌的飞沫,较大的飞沫很快落在地面,较小的飞沫蒸发成为飞沫核,可以长时间悬浮在空气中。如果教室、宿舍房间通风不好,学生聚集又缺少防护措施,很容易感染结核分枝杆菌,引发肺结核在校园内的传播和蔓延。

专家提醒,如果有同学出现以下症状,有可能患了结核病,应及时、主动到结核病定点医院医疗机构进行检查。这些症状包括咳嗽、咳痰超过2周,出现咯血或痰中带血丝是肺结核的主要症状。此外,胸闷、胸痛、午后低热、夜间盗汗、全身无力、食欲减退或体重减轻等也是肺结核的常见症状。

被确诊为肺结核后,应在结核病定点医院医疗机构接受规范治疗,并如实说明学生身份和学校信息。同时立即报告班主任或校医务室、医院,以便帮助其他同学尽快接受筛查。千万不可向学校隐瞒病情,不要带病上课。经过规范治疗,经检查达到复学标准后,凭医生开具的复学诊断证明复学。

此外,患者治疗期间应做到作息规律、避免熬夜,加强膳食营养和体育锻炼,多吃肉、蛋、奶等富含蛋白质的食物和蔬菜水果,增强身体免疫力。注意个人卫生,不随地吐痰,咳嗽、打喷嚏时用纸巾掩口鼻,尽量减少外出,必须外出时应佩戴口罩。

## 相关新闻

# 急性呼吸道传染病感染风险上升

这个时节,昼夜温差大、冷暖不定,病毒、细菌、支原体等病原体较为活跃,急性呼吸道传染病的感染风险呈现上升趋势。那么,什么是急性呼吸道传染病?又该如何做好个人防护呢?福建疾控为大家科普。

急性呼吸道传染病是最常见和多发的一类疾病,其发病率在所有疾病中位居首位。一般由细菌、病毒感染所致,常

急性起病,多表现出发热及咳嗽、咽痛等呼吸道症状。

急性呼吸道传染病可感染所有年龄段的人群,婴幼儿、老人和慢性病患者等抵抗力较差的人群需要特别警惕。

近年来,国家检测多种病原体的能力大幅度提高,根据目前的数据看,大约有30种病原体可以引起呼吸道感染,其中有十几种比较常见,如流感病毒、

呼吸道合胞病毒、腺病毒、鼻病毒、肺炎支原体、人偏肺病毒、新冠病毒等都是当下较常见的病原体。

采取日常防护和公共卫生措施也可以有效实现呼吸道感染的多病共防,包括室内勤通风换气;养成良好卫生习惯,注意咳嗽礼仪,勤洗手,不随地吐痰;注意营养均衡,小儿提倡母乳喂养等,增强体质,提高身体抵抗力,养成健康的生活方式等。

呼吸道疾病高发季节尽量少去人群密集的公共场所,特别是空气流动不畅的密闭场所。减少接触出现呼吸道症状的人,接触时注意个人防护(如佩戴口罩等措施);特别是就医时需要做好个人防护以减少在医院交叉感染的风险。

融媒体记者 张沼焯 通讯员 王金章

## 一程序员排出9毫米肾结石的消息引关注,医生提醒: 超过6毫米的肾结石不易自排

近日,一则“上海26岁程序员排出9毫米肾结石”的消息冲上热搜。该消息称,这名男子因突然腰部剧痛,于2024年10月被诊断出双肾有结石,其中左肾结石卡在了输尿管入口。得知激光碎石需要较高的手术费,且恐惧手术治疗,他坚持每天喝超5升水,慢跑5公里,经过三个多月的努力,于2025年2月2日将这块直径9毫米左右的结石排出。那么,肾结石究竟能不能自排呢?记者采访了相关专家。

融媒体记者 张沼焯

## 肾结石80%为草酸钙结石

肾结石,通俗的理解,就是肾脏里较硬的“石头”。当尿液中的某些矿物质浓度过高时,可形成结晶,结晶不断聚集、增大,最终形成肾结石。

“结石的本身其实不是石头,而是晶体和各种有机基质(如血浆蛋白、脂质等)的结合体,根据成分可分为草酸钙结石、磷酸钙结石、尿酸结石等。”福建医科大学附属第二医院泌尿外科主治医师刘文彬说,其中,大约80%的肾结石都为草酸钙结石。

由于肾结石的形成经历了尿液饱

和、晶体聚集、沉淀等一系列复杂的病理生理过程,它也可以理解为一种慢性代谢性疾病。而生活中的一些坏习惯则会加速肾结石形成。

近几年,肾结石患者越来越多,流行病学数据显示,我国人口肾结石患病率呈现攀升趋势。肾结石的可怕之处,就在于其会引发剧痛,患者描述肾结石带来的痛苦“像被挖掘机碾压”“有把刀在钻肠子”……同时,尿频、尿急等各种排尿问题也会找上门,严重时还会引起肾衰竭。

## 肾结石嵌顿会形成梗阻

人体的泌尿系统也是一个管道性的排泄系统,由肾脏、输尿管、膀胱和尿道组成,尿液及一些代谢废物通过泌尿系统可以直接排出体外。刘文彬介绍道:“正是因为如此,肾脏中的小结石,理论上来说,是可以跟随尿液一起排出体外的。”

但作为排出肾结石的必经之路,输尿管不仅仅是一条粗细不均的管道,而且存在3个生理性的狭窄处,其中最细小的一处宽度仅2—3毫米。所以,肾结石在向下排出时,任意一个狭窄处,都有可能发生嵌顿形成梗阻。

结石梗阻在输尿管能否继续自排?刘文彬说,需至少考虑以下因素:结石的具体大小和形状、患者输尿管的条件、结石梗阻的时长、结石梗阻有无引发生水或脓肾等情况。患者日常生活饮食习惯等,

这些因素都会影响肾结石的排出。

刘文彬表示:“由于输尿管的生理性狭窄情况,一般临床上认为超过6毫米的肾结石不好自排。肾结石能顺利通过输尿管的概率随结石增大而降低。”

另外,每个人的输尿管情况各不相同,有的人天生输尿管较细,排尿虽不受影响,但很小的结石都很难通过。结石梗阻的时间越长,那么输尿管壁就更容易因受刺激形成炎症息肉包裹住结石,这样的话,结石就更难排出。

当出现以下情况时,应及时就医:持续腰痛超过72小时或肾功能损害,肉眼可见血尿伴畏寒、发热、双侧梗阻(尿量骤减至400ml/d以下)。保守治疗4周无效的肾结石患者,即使结石直径小于5毫米也可能需干预。



肾结石能不自排,与多重因素有关。(CFP)

## 每日饮水至少2000毫升

预防肾结石的关键,在于调整生活习惯和饮食结构。

保持充足水分摄入:正常人群每日饮水量为2000毫升至2500毫升,保持尿液颜色淡黄,避免尿液浓缩导致结石形成。

均衡饮食:限制摄入菠菜、苋菜、甜菜、坚果等高草酸食物,动物内脏、海鲜等高嘌呤食物,高盐食物。增加膳食纤维,多吃水果和蔬菜,尤其是富含枸橼酸的食物,比如柑橘、柠檬等。保持适当

的钙摄入,鼓励进食乳制品,可以有效减少肠道对草酸的吸收。动物蛋白摄入需适量,避免过量,以免增加肾脏负担。

避免过度补充钙剂:除非医生建议,否则不要随意补充钙片,特别是晚上服用钙片。

定期体检:通过尿检、血检、B超等检查监测肾脏健康状况,及时发现并处理。

适度运动:维持适度的身体活动,促进血液循环和新陈代谢。

## 正月享美食 谨防胆囊炎

正月里,大家在享受美食的同时,容易忽略一些健康问题,由于长时间饮食不规律、多油腻而少运动,会使胆囊负担加重,容易诱发胆囊炎。

据第910医院普外科医生黄灿坡介绍,胆囊是一个小小的“胆汁仓库”,负责储存胆汁,帮助消化脂肪。胆囊炎分为急性胆囊炎和慢性胆囊炎两种,急性胆囊炎是突然发作的,疼痛较强,可能伴有恶心、呕吐、发烧。慢性胆囊炎的症状较轻,但反复发作,容易损害胆囊功能。

当胆囊炎发作时,可能会出现右上腹突然疼痛,甚至蔓延到右肩或后背,会出现恶心、呕吐、发烧、皮肤发黄等症状,需立即就医。如果症状不严重,可以先禁食、输液,采用抗生素消炎。如果症状严重或反复发作,可能需要进行手术切除胆囊,可采取微创手术,具有创伤小、恢复快等优点,是目前较为理想的治疗方式。

那么,如何预防胆囊炎呢?

清淡饮食。少吃油腻、高胆固醇的食物,比如肥肉、油炸食品。多吃蔬菜、水果和粗粮,帮助降低胆固醇。此外,还应按时吃早餐,避免胆汁淤积。

控制体重。肥胖是胆囊炎的危险因素,保持健康体重很重要。

规律作息。尽可能少熬夜,保证充足睡眠,让身体有足够的休息时间。

适当运动。每天坚持散步、慢跑或游泳,不仅能控制体重,还能预防胆囊结石。

注意卫生。饭前便后洗手,吃水果要洗干净,避免细菌感染。

定期体检。尤其是家里有人得过胆囊结石的,每年至少体检一次,早发现早治疗。

融媒体记者 张沼焯 通讯员 吴莹莹