

春季甲流来袭 中医帮你应对

本报记者 陈秀梅 文/图

含有丰富维生素C的柑橘有助于防治流感。



1

中西医结合应对流感

“发烧、浑身酸疼，这感觉咋就这么熟悉，难道又‘阳’了？”3月初，小李和几个朋友先后出现了发烧或感冒的症状，他们迅速前往宁夏中西医结合医院呼吸内科门诊就诊。经呼吸内科检查诊断，发热的原因主要是由甲型流感病毒感染引起。据呼吸内科副主任任爱梅介绍，近一段时间以来，呼吸内科门诊前来就诊的流感患者增多。患者出现的症状大都是发热，体温在38至38.5℃，全身酸痛、咽痛、乏力、咳嗽。有的患者还出现食欲减退、恶心、头晕，化验血常规提示白细胞降低，淋巴细胞比例升高。呼吸内科医护人员采取口服中药汤剂和奥司他韦中西医结合方法进行治疗，患者病情通常3至5天逐渐好转。

出现了不适症状，如何判断自己是普通感冒还是甲流，亦或是新冠呢？任爱梅医生表示：普通感冒主要表现为咽痛、鼻塞、流涕、咳嗽等呼吸道症状，少有发热，无群体发病现象；流行性感冒与普通感冒相比，常常症状更加严重，除咽痛、鼻塞、流涕、咳嗽等呼吸道症状以外，经常伴有发热、畏寒、全身酸痛、头痛、肌肉关节疼痛等全身症状，可以有群体发病表现，有人群流行趋势；新冠除了以上症状以外，多有新冠患者密切接触史。

2

春季易发呼吸道疾病

春季气温回升快，天气干燥温差较大，呼吸道疾病高发。近期，全国多地出现甲型流感病毒感染。流感病毒多分为甲、乙、丙、丁4种类型。甲流是指甲型流感，常见流感病毒，是由甲型流感病毒引起的急性呼吸道传染病。甲流病毒感染性强，人群普遍易感。任爱梅介绍，流感传播主要以空气飞沫为主，也可以经病毒污染茶具、毛巾等间接传播。症状主要为发热、体温可达39.0至40℃，可伴有头痛、全身肌肉酸痛、乏力、食欲减退，常伴有咽喉痛、干咳、鼻塞及流涕等。胃肠型可有恶心、呕吐、腹泻等表现，症状重者可引起肺炎、脑炎等并发症。

世界卫生组织指出，流感引起严重并发症以及死亡高危人群为孕妇、5岁以下儿童、65岁以上老年人；患有慢性病如心脏病、肺病、糖尿病、肾病、肝病、血液病等人群；处于免疫抑制状态如HIV感染者、接受放化疗、接受类固醇激素治疗、恶性肿瘤等人群。这些患者最好在48小时内口服抗病毒药物治疗。健康年轻人一般不需要过度担心，平时做到勤洗手、常通风、避免着凉、戴口罩、保证睡眠、避免劳累、注射流感疫苗等，提前预防，不需要恐慌囤药。

3

预防流感 可以试试这些中药方

甲流属于春温范畴，“冬不藏精，春必病温”，中医治疗流感，讲究因时、因地、因人制宜，灵活辨证、随证加减。在治疗方面，根据症候类型及轻重程度，采用疏风解表、清肺解毒、清气凉营等内外治法，适时益气养阴，可达到缓和祛邪、强身健体的功效。

预防流感 试试这些中药方：

1. 预防流感可以口服提高免疫力的中药，从而达到清热解毒、健脾行气的作用。

2. 也可以利用中药代茶饮，如菊花、双花、陈皮，适量泡水冲服。

3. 佩戴中药香囊。中药香囊源于中医外治法“衣冠疗法”，是将多种芳香化浊类中药辨证配伍而成，其成分通过呼吸道吸入，发挥芳香辟秽、驱邪解毒的功效。适合于在春季预防流行性感冒。宁夏中西医结合医院制作的含有藿香、草果、白芷、菖蒲、艾叶等多种味药的中药香囊，将其佩戴胸前，也可悬挂在车内、房间或放置在包中。

温馨提示：过敏者、孕妇、哺乳期等人群慎用中药香囊。

4

预防甲流还要注意这些

甲流的潜伏期通常在1至3天，甲流最有效预防方式是接种流感疫苗，推荐在甲流流行开始之前进行接种，一般是10月，流行期间也可以接种。除此之外，平时还需注意这些细节：尽量少去人员密集区域；戴口罩，不揉眼鼻；在公共场所，如果需要咳嗽和打喷嚏，尽量用手臂、纸巾遮住口鼻；回家后换下外衣；室内定时开窗通风，适度做好环境清洁；居家消毒可以选择酒精或含氯消毒液。饮食上，可吃蘑菇、洋葱、西瓜、含有丰富维生素C的柑橘等，有助于对抗普通感冒和流感等多种病毒感染。无论是新冠还是甲流，感染康复后，都要休息3至4周，再适度、科学地逐步恢复运动，以此降低病毒性心肌炎发生的风险。

学校里也应及早采取相应措施预防甲流，让孩子们戴好口罩，注意手卫生、勤洗手；教室经常开窗通风，保持室内空气流通；对卫生间、食堂、楼梯扶手、门把手等重点部位进行消毒；确诊为流感的学生需等到体温正常、症状消失48小时后方可返校。



医生在病房内巡诊。



宁夏中西医结合医院
宁夏第三人民医院