



■ 医线聚焦

咳不止 药不停 何解？

■ 本报记者 曾毓慧

一呼一吸，这是每一个人每天都要重复两万多次的简单动作，却是维持生命的一道重要“关口”。

随着入冬天气渐冷，尤其是今年支原体肺炎呈现流行趋势，海南各大医院接诊救治的呼吸系统疾病患者明显增加，并呈现出流感、肺炎支原体等呼吸道疾病混合感染的新趋势。就如何更好地防治呼吸系统疾病，儿内科、呼吸与危重症医学科以及中医有关科室专家纷纷支招。

近期接诊量上升 学龄儿童居多

“往年秋冬季，接诊的呼吸系统疾病患者多为3岁以下的婴幼儿，但今年6至9岁学龄儿童占了大多数。”自上周以来，三亚妇女儿童医院儿内科副主任谢丹每天至少接诊七八十名患者，儿科门诊量明显增加。

谢丹介绍，今年支原体肺炎呈现流行趋势，而学龄儿童爱扎堆玩耍，又比较缺乏健康防护意识，导致相互感染风险增高。

咳嗽不止，就多用止咳药；高烧不退，就连吃几天抗生素……让人揪心的是，有部分家长会笼统地把呼吸道疾病归类为普通的咳嗽、感冒、炎症等，往往凭借经验自购止咳药或抗生素让孩子服用，导致延误病情。据悉，自10月中旬以来，三亚妇女儿童医院儿内科住院病区大约80张床位已“满员”，院方在适时增加门诊挂号量的同时，还合理协调其他科室腾出更多床位来满足儿内科患者的住院治疗需求。

那么，如何来区分病情的轻重缓急呢？谢丹介绍，儿内科常见上呼吸道感染、疱疹性咽炎、急性喉炎、支气管炎、肺炎、哮喘等呼吸系统疾病，呼吸系统感染性疾病由病毒、细菌、支原体等病原体感染所致，有时甚至是两三病原体混合感染导致。一旦孩子持续高热39℃以上超过3天，或有明显咳嗽、喘息、气促，精神状态不佳，需及时就医；如果持续高热超过5天，孩子精神很差，出现嗜睡、拒食、呼吸困难等情况，此时病情已较重。

对于“咳嗽太多容易诱发肺炎”一说，海口市人民医院新生儿科副主任王丹虹介绍，咳嗽可以清除呼吸道的分泌物及气道内的异物，因此咳嗽是身体的一种反射性防御动作。她举例说，如果孩子每次咳嗽都要咳一阵子才停，或是咳嗽时可以明显听到痰的声音，甚至是在不咳嗽时也能听到气管里面有喘鸣的声音，则提示下呼吸道出现病症了。一旦孩子咳嗽合并了胸痛、呼吸困难、咯血、大量浓痰、哮鸣音等，家长可不计病程长短，尽快就医明确病因。

受访中，上述专家均提醒，孩子外出要勤洗手，注意手卫生及咳嗽礼仪，在人群密集处，尽量佩戴口罩等。此外，建议家长选择合适时机为孩子注射肺炎疫苗、流感疫苗、手足口疫苗等。

煮开后小火慢炖半小时，煲好后放入枸杞即可。

适用人群：痰热咳嗽者，症见痰黄稠、咽喉不利。

枸杞银耳双羹

食材：银耳15克，鲜百合10克，白果3~4颗，枸杞少许。

制作步骤：将泡发后的银耳、百合、白果放入锅中，加入适量清水，大火煮沸，转小火慢炖至黏稠，加入适量冰糖、枸杞即可。

适用人群：阴虚咳嗽者，症见咽干咽痒、痰少难咯，特别是入秋后的干咳。

四仁赤扁豆粥

食材：薏苡仁20克，赤小豆20克，冬瓜子15克，白扁豆15克，苦杏仁5

对应不同证型的慢性咳嗽，海口市人民医院中医科副主任医师林捷推荐了五道食疗方，有需要的朋友不妨参考一下。

蜂蜜来福饮

食材：白萝卜5片，生姜3片，陈皮5克，大枣3枚，蜂蜜30克。

制作步骤：上述材料用开水浸泡10分钟，代茶饮。

适用人群：风寒咳嗽者，症见咳嗽痰多、质稀色白，恶寒，甚至喘促气逆。

甘蔗雪梨草茅汤

食材：甘蔗200克，荸荠5个，雪梨1个，枸杞适量。

制作步骤：甘蔗去皮对半切开，雪梨去芯不去皮，荸荠去皮切开。所有食材放入砂锅中，倒入适量清水，大火

缓解慢性咳嗽

■ 本报记者 侯赛

克，白蔻仁15克，粳米150克。

制作步骤：前六味加水煮成浓汤汁，留汁去渣，后加入粳米共煮成粥食用。

适用人群：痰湿咳嗽者，症见咳嗽重浊、痰多、色白质黏，甚则伴胸闷、憋喘。

白玉汤

食材：白果15粒，玉竹20克，红枣5个(去核)，鸡半只。

制作步骤：先将焯水后的鸡放入

锅中，加入适量清水，煮30分钟，然后放入白果、玉竹及红枣，再煮30分钟，最后调味即可。

适用人群：虚性咳嗽者。适用于肾虚久咳，症见咳嗽清稀、喘促不宁，平素体弱多病，咳喘多在秋冬加重。

区分不同感染别滥用抗生素

与婴幼儿呼吸道结构和功能尚未发育成熟不一样，中老年人的呼吸道系统逐渐衰退，一入冬，他们因咽痛、咳嗽等病症咳得一宿难睡，即便尝试各种药方有时也见效甚微，既让人心焦又费解。

年至七旬的曾伯伯是一名退休职工，早在3个月前开始咳嗽，起初以为是咽炎“老毛病”又犯了，于是就近到诊所就诊，也尝试服用过好几种消炎止咳药物，但病情总是间断反复，尤其是夜间咳嗽频繁。前些天，在亲朋建议下来到省中医院就诊时，该院肺病科主任冯超留意到，老人咳嗽、咳出的痰并不多，但是一闻到刺激性气味或者遇冷，咳嗽就会突然加重，严重时伴有气喘。经检查肺部CT、肺功能检查，印证了他的判断——曾伯伯患上了咳嗽变异性哮喘。果真，按照医嘱，在服用了中西医药物不到一周时间，曾伯伯的咳嗽症状就止住了。

“最近这10天，门诊患者较以往至少增加了8%。”冯超介绍，已有好几例患者因“咳不停”导致慢性支气管炎、肺炎、肺气肿等基础疾病加重。

看似同样的病症，但病因并不一样。“以最常见的咳嗽为例，大致可分为外感咳嗽与内伤咳嗽。”冯超分析说，外感咳嗽是因外感邪气侵袭肺部所致，有风寒咳嗽、风热咳嗽和风燥咳嗽，其中，风寒咳嗽主要表现为咳嗽重

浊、痰稀薄色白，常伴有鼻塞、流清涕、头痛、肢体酸痛、恶寒发热、无汗等。而风热咳嗽主要表现为痰难以咳出、痰黄或黏稠、咽喉干燥疼痛等，同时伴有怕风、发热、头痛、鼻流黄涕、口渴等。另一较为普遍的当属风燥咳嗽，主要症状为喉痒干咳，痰中带血丝、咽喉干痛、口干等。

冯超认为，与外感咳嗽相比，引发内伤咳嗽的因素似乎更为复杂，如，肺肾亏虚、脾失健运等脏腑功能失调，都可能导致患者支气管炎、哮喘、慢性肺等慢性呼吸道疾病急性发作。因此，治疗咳嗽时，需要先辨明寒热虚实，再针对不同的病因来对症治疗，一般需要调养1至2周时间才能明显好转。他建议，入冬后，快走、骑车、太极拳、深呼吸等适度运动有助于增强老年人的心肺功能，提高呼吸肌肉的力量与耐力，从而有效预防呼吸系统疾病，但是，由于老年人机体恢复速度相对缓慢，冬季锻炼以身上有微微温热感或微微汗出为宜，尤其要避免剧烈活动。

饮食营养专家指出，呼吸道疾病患者平常在保证高蛋白、维生素摄入同时，建议多食具有滋阴润肺、生津止渴功效的食物，如梨子、萝卜、鸭肉、莲藕、番茄、银耳等，尽量少吃辣椒等辛辣食物，以免耗伤津液，机体免疫力下降，导致病毒和细菌更易入侵感染呼吸道。

冬季呼吸道疾病预防这样做

十分平常的“呼吸”，可当与“危重症”字眼结合在一起，足以说明呼吸道疾病不可轻视。

“从临床来看，流感患者有所增加，部分患者出现下呼吸道感染，这是一些慢性呼吸系统疾病患者急性发作增加的原因。”海南省人民医院呼吸与危重症医学科主任医师吴海洪介绍，慢性呼吸系统疾病患者容易导致上呼吸道感染，其中以普通感冒和流感最为常见，但这两者的症状和治疗方法却大不相同。

吴海洪举例，一般情况下，普通感冒症状比较轻一些，主要以鼻塞、打喷嚏、流鼻涕等症状为主；而流感则是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病，主要症状为发热、全身乏力、头痛、咳嗽等。需要注意的是，感冒、流感等上呼吸道感染患者抵抗力下降，其他病菌会乘虚而入，导致支气管炎或肺炎，因此，上呼吸道感染导致慢性阻塞性肺病、支气管扩张等慢性呼吸道疾病患者急性发作时，需及时住院治疗。

此外，上呼吸道感染可以诱发下呼吸道的感染，导致慢性呼吸道疾病的病人急性发作支原体肺炎。据悉，肺炎支原体是引起儿童呼吸道感染的常见病原体，近年来病原呈上升趋势，除容易导致肺部感染外，还可引起支气管炎、中耳炎、咽炎、心肌炎等。吴海洪介绍，支原体肺炎一般不发热，但部分病例可有低热，严重者可有高热，可伴有咽痛、咽干、咽部充血等。相对而言，呼吸道症状常较重，如咳嗽加剧，痰量增多呈脓性者则被诊断为化脓性支气管炎或肺炎，若合并细菌感染容易出现胸痛、发热等；如果并发肺炎、心肌炎、脑膜炎等疾病，则有高热不退、昏迷等症状。目前，治疗主要采用对症支持治疗为主，必要时，可在医生指导下选用大环内酯类或喹诺酮类抗生素治疗。

“千万别为了贪图所谓的疗效快，就滥用抗生素药物。”吴海洪说，如果是因细菌和部分其他微生物引起的炎症，就需要遵照医嘱按照足量疗程服用抗生素药物。但是，从药理来讲，抗生素对由病毒引起的炎症无效，而且，滥用抗生素则会导致人体菌群失调、二重感染、耐药性等后果，甚至会转为危重症。

冬季呼吸道疾病 预防这样做

保持充足睡眠、充分营养、适量锻炼

咳嗽或打喷嚏时，用纸巾、毛巾或用手遮住口鼻

注意手卫生，勤洗手，尤其是咳嗽或打喷嚏后要洗手；尽量避免触摸眼睛、鼻、口

保持家庭和工作场所环境清洁，室内定期开窗通风，通风期间注意保暖

家庭中出现患者，照顾患者时佩戴口罩

高风险人群尽量少去人群密集的公共场所

儿童居家护理中 家长注意以下误区

误区一

滥用抗生素或治疗不彻底

误区二

恢复期给孩子吃大鱼大肉

误区三

给孩子使用强力镇咳药

误区四

担心交叉感染不敢就医

HK门诊连线

不开心就吃逍遙丸？

小心肝肾功能受损

■ 本报记者 侯赛 通讯员 范平杰

专治各种“不开心”，“吃对了会有淡斑、美白、祛痘的功效”……近日，逍遙丸在社交平台上热度持续高涨。逍遙丸到底能不能随便吃？真的有网友所说的神奇功效吗？海南省中医院肝病科主任张达坤提醒，中医经典方逍遙丸对抑郁症中肝郁血虚脾弱的证型有效，但必须在中医师指导下使用，切勿自行乱服。乱用药不仅不能缓解症状，还可能造成肝肾功能损伤。

能解郁，还能美白、淡斑？

最近，一名网友在社交平台上发帖称逍遙丸为“快乐丸”，能够缓解生理期前心情不畅、脾气急躁、情绪低落等不适症状。

据介绍，逍遙丸是一种非处方中成药，是宋朝《太平惠民和剂局方》中的方剂，由柴胡、当归、白芍、炒白芍、茯苓、炙甘草、薄荷七味药组成，在张仲景的经典名方四逆散基础上加减而成。具有调和肝脾、疏肝解郁、养血健脾的功效，男女都可服用。

张达坤介绍，如果是“肝郁脾虚”的症状，对症下药，遵医嘱服用，可舒缓由肝气郁结、气滞血瘀导致的心烦、食欲不振、想发脾气等情绪问题。同时他也强调，逍遙丸属中成药，是药品，不是保健品，切记要在医生指导下服用，尤其是女性经期以及处于特殊时期的患者，更不应该随意服用。如果吃完有某些网友说的“上火”症状，比如喉咙痛、长痘痘，说明不对症，不适合继续服用。

至于网传逍遙丸还有淡斑、美白等功效，张达坤解释，当一些女生出现焦虑、抑郁等情绪，或者睡眠质量不太好，就可能会影响到内分泌，因此面色泛黄甚至出现黄褐斑等情况。如果确实是肝郁结而导致的上述症状，逍遙丸正好起到疏肝的作用，可能会有一定效果。另外逍遙丸里还有当归等成分，主治肝郁血虚脾弱，所以对调经养血也有一定作用。

逍遙丸并非人人适合

逍遙丸也并不是所有人都适合服用。张达坤提醒，是药三分毒，有些特异体质的人吃了逍遙丸后不仅不会起到好的疗效，还可能造成肝肾功能损伤，有些女性患者还会出现月经过多。儿童、孕妇应避开逍遙丸，另外像高血压、心脏病等慢性病患者也需要在医师指导下经过辨证分型后再确定能否使用。

对于网上有人说吃逍遙丸第二天就能见效的说法，张达坤表示，中医调理一般来说要一段时间才会起效。在对症的情况下，一般两三天就可能会见效，也有人可能三五天至一周左右才能起效，即使对于起效较快的患者，也建议定期找医生辨型调药。如果说吃了三五天没见效，就不要继续服用了，建议找中医师就诊看是否需要换药。

张达坤提醒，除了服药调理外，太极、八段锦、五禽戏等不太剧烈的运动也可以达到气血流通，五脏安和的作用，改善紧张的情绪。此外，中医认为，穴位按摩也有助于调理情绪，不妨按揉一些穴位，比如神门、太冲、太阳穴等，每次按揉大概10~15分钟，对缓解情绪也有一定的帮助。

HK海南中医药 传承与创新

中医药文化公益活动在海口举办

近日，中医中药中国行“弘扬国医精粹，传承岐黄薪火”中医药文化公益活动在海口拉开帷幕。来自全省的医院专家、学者以及养生爱好者们齐聚一堂，共赴一场中医药文化盛宴。

本次活动采用“市集+”形式，设置七大特色区域：中医药文化市集区、黎族疗法特色展示区、义诊区、手作体验区、围炉煮茶区、游戏互动区、祈福打卡区，将传统中医药传统文化、专家义诊、黎族特色疗法、游戏互动等内容融入其中，将中医药养生的健康概念渗入生活中的方方面面。

现场来自中国医学科学院药用植物研究所海南分所、海南医学院中医院和海南卫生健康职业学院的代表们对海南中医药进行推介，来自海南省中医院、海口市中医院、三亚市中医院的专家团队提供义诊服务，更有黎族医药专家们展示蛇藤灸、熏蒸、藤灸、熏洗等特色疗法，让现场的市民朋友能够体验黎族特色疗法的同时，充分认识黎族医药。

本次中医中药中国行“弘扬国医精粹，传承岐黄薪火”中医药文化公益活动将中医药与传统文化和国潮风文化元素相结合，打造了一场与众不同的中医药文化传播活动，让更多人了解中医药，认识中医药，为中医药传承创新发展助推动力。

(文/可)



枸杞银耳羹。资料图