

# 立冬将至 流感高发季来了

一转眼,立冬将至,流感高发季又到来了。如何安然度过流感季,一起听听专家怎么说。

## 流感为何如此可怕

呼吸科专家孙子凯介绍,流行性感冒是由流行性感冒病毒引起的急性呼吸道传染病。每年 11 月份到次年 4 月份是高发季,老年人、儿童、孕妇以及有高血压、糖尿病等慢性病、抵抗力低下的人群最易感染。

“流感与普通感冒不同,一上来以发烧恶寒为主,一般发烧到 39℃~40℃,同时伴有咳嗽、关节疼痛、咽痛等症状。”孙子凯说,流感之所以可怕,在于随着病情的发展,它会在短时间内引起肺炎、病毒性心肌炎和神经系统感染等严重并发症,并且流感病毒传染性极强,几乎每年都会发生变异,即使接种疫苗也不能 100% 将流感“拒之门外”。

## 得了流感怎么办

孙子凯介绍,感染流感者可自行居家隔离,保持房间通风,在家要充分休息,多喝水,同时密切观察病情变化,一旦出现持续高热、伴有剧烈咳嗽、呼吸困难、神志改变、严重呕吐与腹泻等重症倾向,应及时就诊。

中医认为,流感是由邪毒乘人体御邪能力不足时,侵袭肺卫皮毛所致,属于“时行感冒”范畴。孙子凯介绍,治疗流感除了使用抗病毒西药外,中医治疗有其独特的优势,既可以退热、缓解浑身酸痛,也可以减少肺炎等并发症的发生。此外由于邪热伤肺,耗伤肺阴,不少患者在退烧后,出现咳嗽不止的情况,使用抗生素往往效果不好,此时服用清润养阴的中药汤剂,能起到意想不到的效果。

每到流感季到来,就会有家庭用一些杀菌小偏方来抵抗流感,比如用醋熏屋子等。孙子凯指出,实际上,醋酸只有达到一定浓度时才有消毒、杀菌作用,用醋熏屋子来预防流感不仅达不到杀菌消毒的效果,还会对人的呼吸道黏膜产生刺激,引发咽喉不适。

有些家庭常备板蓝根冲剂,一听说流感来了,全家人都冲上两包。其实板蓝根不是万能药,它只是众多治疗流感方药中的一员,主要用于治疗流感中属于风热类型的病症,尤其适宜于发热、咽喉肿痛、舌质红、口渴的实热证,对于属于风寒类的流感(恶寒、头痛身痛、鼻塞、流清涕等)就没什么效果了。

中医有“正气存内,邪不可干”之说,正气其实就是我们现在常说的免疫力,免疫力提高了,病邪自然就无法侵袭人体。因此扶正气、避邪气,才是预防流感的根本。因此,孙子凯指出,在流感季,居民日常要做到以下几点:

**合理饮食。**均衡搭配饮食,多吃新鲜蔬菜、水果,多喝水,有助于增强体质,提高免疫力。饮食宜清淡,不宜吃辛辣燥热食物,如果出现轻微咳嗽,可以食用一些润燥清肺的食物,比如银耳、雪梨、百合等。

**避免过于劳累。**过度劳累、睡眠不足,超出身体正常负荷,也会耗伤阳气,降低人体免疫力。因此建议冬季早睡晚起,保证充足睡眠,减少熬夜次数。

**加强体育锻炼。**多做户外活动,可以增强机体抵抗力。每天可进行一些活动量比较适宜的运动,如散步、骑自行车、慢跑、打太极拳等。

**适当进补。**平常体质虚弱、经常生病的人,在冬季一定要打好底子,必要时可进行对证的扶正固本调养,如在医生指导下,服用补肺补肾(玉屏风散、参苏饮、参麦都气丸等)、补益气血(八珍汤)的中药汤剂或膏方。

**注意防寒保暖。**冬季适当承受一些寒冷,能促进血液循环,增强自身抵抗力和御寒力,但切忌一味追求冻感,最好根据体感及时增减衣服,尤其是头部、脚部、腹部和脖子千万不能受凉。

**注意个人卫生。**勤洗手,勤换衣,打喷嚏要用纸巾捂住嘴,避免飞沫污染。在流感季可以佩戴口罩进行预防。

**加强室内通风。**办公室、学校等人员密集的场所要定期通风,每天至少两次,不能因为天气冷而紧闭门窗,避免室内空气污浊,病菌滋生。尽量避免前往人群聚集、通风不良的场所,降低感染的风险。

此外,预防流感,重在平时。可用黄芪 10~12 克,人参 3 克,防风 5 克,麦冬 10 克泡水饮用,益气养阴润肺的同时,增强机体抵抗力,一旦罹患流感,出现恶寒、发热、头痛、咳嗽、鼻塞、流涕、咽痛等症状,要及时治疗,以防延误病情。

(孙茜)

