

一次流感 半月咳嗽 咳到何时才罢休

续的时间总是大于发热的时间。

感染后,咳嗽表现为刺激性干咳或咯少量白黏痰,咽痒不适,有些夜间咳嗽更甚。

Q: 哪些人群容易患“感染后咳嗽”?

A: 有些人感冒后,咳嗽症状也消失了,但部分人群咳嗽仍不断,这在既往有感染后咳嗽病史和咳嗽敏感性增加的患者更容易发生。

Q: 为什么感冒患者早晚咳嗽加剧?

A: 有些流感患者早晚咳嗽加剧,这是流感后的“上气道咳嗽综合征”,也叫“鼻后滴漏综合征”,主要原因是躺卧时鼻腔的分泌物回流刺激气道。

如果出现刺激性干咳、夜间及凌晨剧烈咳嗽的症状,建议尽快到正规三甲医院呼吸科就医,并遵医嘱用药,以免延误病情。

Q: 什么情况下需要就医?

A: 如果确诊感冒后咳嗽,且咳嗽轻微,常为自限性,多能自行缓解,一般无需治疗。

也有部分患者咳嗽顽固,甚至发展为慢性咳嗽,如果咳嗽超过2个月,建议前往医院排除以下可引起慢性咳嗽的常见原因。

如果是痉挛性咳嗽、干咳,

无痰,可以以镇咳为主;如果单纯止咳,效果不好,那么,减少鼻后滴漏是关键,用抗组胺药和减充血剂等,可减轻鼻部症状从而达到止咳目的。

如果有痰,则应以祛痰为主,可以在医生指导下服用祛痰药物或者通过雾化吸入方法进行治疗。

如果咳嗽厉害,伴有痉挛性咳嗽、呕吐、发热,影响睡眠和食欲等,建议到医院找医生重新评估,进行相应处理。一旦发现合并细菌感染,出现大量脓痰,需要在医生指导下使用抗生素;有肺炎等严重并发症的患者可以给予静脉输液治疗。

调节状态 做好防护

医生提醒,建议保持室内40%~60%湿度,这个湿度能让呼吸道舒服,同时降低室内病原体的密度。

平素体质较弱的易感人群,平常可通过运动增强自身体质、每年注射流感疫苗、出门养成做好卫生和自身防护的习惯。

咳嗽时期,应更加注意饮食起居规律,比如少食煎炸和辛辣食品,少食肥甘厚腻的肉类和海鲜,拒绝喝酒抽烟和熬夜;适当喝水,保证每天液体的需要量。

止咳药膳方

盐蒸橙子

【用材】

橙子、盐、牙签

【做法】

1. 橙子在盐水中浸泡一会儿,洗净外表;

2. 将橙子切去四分之一顶备用,露出橙子果肉;

3. 将少许盐均匀撒在果肉上,用筷子戳几下,便于盐分渗入果肉中;

4. 将切开的橙子的顶部盖回橙子果肉上,用牙签固定起来;

4. 装在碗中,上锅蒸,水开后再蒸十分钟。

5. 取出后去皮,取果肉连同蒸出来的水一起吃。

【吃法】

一般一天吃一个或者两个,吃橙子果肉和蒸出来的水,对咳嗽的辅助调理很有帮助。

【适用人群】

适合于热咳的人群,主要症状为:基本无痰,或者少痰,并且痰色黄、很黏稠;咳嗽大多是干咳;舌红,口腔干燥;大便干,尿黄;手脚容易发热。

如果是外感风寒引起的寒咳,主要表现为痰白、鼻塞、畏寒、不渴,就不合适吃盐蒸橙子,反而会加重病情,可吃些生姜红糖水或生姜炒鸡蛋,五指毛桃煲鸡汤。

【功用】

橙子有清热降逆之功、善清肺胸之热,可理气、化痰、润肺;而淡盐水也可以清热祛痰,刺激气道分泌物排出。

□本报记者 邓剑云

流感高峰期渐近尾声,各医院门诊收治的流感病人逐渐减少。不过,流感后咳嗽的病人增多了。记者从福建省人民医院了解到,感染后咳嗽(含流感后咳嗽)的病人占了最近一周呼吸科门诊病患的70%~80%。

令人不解的是,发热、头痛、全身酸痛等流感症状都很快消失,为什么咳嗽却迁延不愈,两个星期甚至一个月都未痊愈?为什么晨起夜间咳嗽加剧?本报健康大使、福建省人民医院呼吸科副主任医师林劲榕一一解答。

Q: 为什么流感“好了”,咳嗽却久久不愈?

A: 感冒时,有时是先发热后咳嗽;有时是先咳嗽后发热,这和体内的病原体的类型及个体反应有关。不管是先发热还是先咳嗽,一般情况下,咳嗽持

□本报记者 邓剑云

五六月本不是带状疱疹的高发时节,可在福建,近期这类病人却比往年同期增多了。

记者从福建省人民医院、福建省第二人民医院、福州市中医院等多家医院皮肤科了解到,5月底开始,这类病人明显增多,多则一个上午看了七八个,少的也有三四个,且这种情况持续了2~3周。

带状疱疹是水痘带状疱疹病毒(VZV)引发的感染性皮肤病

这种病毒平时潜伏在神经节中,当抵抗力下降时,它就会乘机作乱,诱发神经炎症,有些表现为皮肤上出现红斑、水疱、丘疹等。

近期福建天气反复,部分人群因此睡眠不好、胃口不佳,抵抗力下降,便让病毒有机可乘。

中医认为,带状疱疹的病机是“湿热”、“热”、“火毒”,所以在闷热潮湿的天气易发。

带状疱疹引起的剧烈疼痛可诱发或加重高血压、冠心病、糖尿病等基础病,甚至诱发心

除了流感 近期带状疱疹患者也多见

■指导医生:

福建省人民医院皮肤科副主任医师 王斗训

福建省第二人民医院皮肤科副主任 易东木

福州市中医院皮肤科、美容中医科主任 陈梦学



本期嘉宾

王斗训

副主任医师

福建中医药大学附属人民医院
皮肤科



本期嘉宾

易东木

主治医师

福建中医药大学附属第二人民医院
皮肤科

梗。

带状疱疹病毒具有很强的传染性,防止发生感染很重要

大家日常可以学着这样照顾患者:

①患者尽量穿宽松的、透气性好的棉质衣服;

②保持皮肤的完整性,不能用手直接挤破水疱;

③老人、孩子等免疫力较弱

的人尽量避免与患者接触,尤其是没有得过水痘的孩子,一旦接触到病人的疱液,就有可能被传染而长水痘。

④患者的毛巾、浴盆等不能与人共用,贴身的衣服或者接触过的物品应定期消毒。

免疫力下降,是带状疱疹发病的重要因素。建议保证充足的睡眠,不熬夜;多吃新鲜果蔬及优质蛋白质的食物,如奶、蛋、肉;经常运动,增强自身抵抗力。

医生提醒

带状疱疹一定要尽早治疗,发疹后24~72小时内为黄金治疗窗口期。

当发现皮肤出现簇集的疼痛性的水疱,应尽快就医,到医院皮肤科就诊,进行抗病毒、中医中药及对症治疗。

在急性期疼痛控制得越好,带状疱疹恢复得越快,带状疱疹后遗神经痛发生率越低。

如果病情发展到后期,除了遵医嘱服药,还可以配合中医的火针治疗,能缓解症状。