

# 流感过后咳嗽不止 如何选用中成药?

近期,流感病毒导致许多患者在感染后期出现了咳嗽的症状。咳嗽是身体清除呼吸道分泌物和异物的一种自然反应,但持续或剧烈的咳嗽会给患者带来不适,影响生活质量。在应对流感后咳嗽时,除了适当的休息和饮食调整外,也可以选择中成药缓解症状。

淄博市中西医结合医院中医表示,流感后咳嗽的发生与肺气不宣、肺阴亏虚等因素有关。中医讲辨证论治,那么当选择中成药时,首先要给自己辨证,一是分寒热。寒咳,多以白痰稀痰为主;热咳,常为黄痰,且伴有胸痛咽痛。二是痰多痰少,痰多则以祛痰为主,痰少则以止咳为主,或者二者皆有,则用痰咳并治之法。接下来具体说说。

痰多咳少,若以咳白痰居多,则可选用三拗片、小青龙颗粒、二陈丸、苓桂咳喘宁胶囊等;若以黄痰居多,可选用羚羊清肺颗粒、橘红丸、金荞麦片等,儿童可用小儿肺热清颗粒、小儿消积止咳口服液、小儿宣肺止咳颗粒等;若痰多,时黄时白,可选用止

喘灵口服液、橘红痰咳颗粒、麻苈止咳糖浆等。

痰少咳多,若以咳为主,伴少量白痰,通常选用氢溴酸右美沙芬制剂或复方磷酸可待因口服溶液;若以咳为主,伴少量黄痰,则宜选用养阴清肺口服液、百合固金口服液、复方鲜竹沥液、清燥润肺合剂等;若咳嗽症状严重,咳痰少,则可选用苏黄止咳胶囊。

痰多咳多,若以咳白痰为主,推荐通宣理肺丸、杏苏止咳糖浆、保宁半夏颗粒、麻黄止咳丸;若以咳黄痰为主,推荐肺力咳合剂、金振口服液、百蕊颗粒、清宣止咳颗粒。儿童可选用小儿肺热咳喘口服液、小儿清肺化痰颗粒、小儿咳喘灵颗粒等;若咳痰时黄时白,建议选用复方甘草片、强力枇杷露、蛇胆川贝枇杷膏、止咳片等。

需要注意的是,中成药的使用应根据个人情况在医生的指导下进行。不同的中成药可能适用于不同的证候类型,因此在选择时应注意辨证论治。同时,患者在使用中成药期间应注意饮食清淡,避免辛辣、油腻等刺激性

食物,保持充足的水分摄入,以促进痰液的排出。

此外,保持良好的生活习惯对于缓解咳嗽症状也非常重要。患者应保持室内空气流通,避免吸烟和接触刺激性气味。适当的休息和睡眠有助于身体的恢复,同时可以进行适量的运动,增强身体的抵抗力。

对于咳嗽症状持续时间较长或伴有其他严重症状的患者,应及时就医,进行进一步的检查和治疗。医生可能会根据具体情况给予相应的药物治疗或建议其他治疗方法。

总而言之,对于流感后咳嗽的治疗,中成药可以作为一种辅助治疗手段,但在使用过程中应注意个体化差异和正确的用药方法。同时,保持良好的生活习惯和及时就医也是缓解咳嗽、促进身体康复的重要措施。

大众日报淄博融媒体中心记者 翟咏雪



## 有痰别硬咳 易诱发脑卒中

有不少老人感染新冠后,喉咙里“呼噜呼噜”,有痰,但就是咳不出来,怎么办?广州中医药大学第一附属医院呼吸与危重症医学科主任医师詹少锋提醒:咳嗽有技巧,别硬咳。

老人呼吸肌相对乏力,会增加痰的黏稠度,因此较难咳出来。另外,有些老人不太会咳嗽,咳嗽像是在清嗓,是无效咳嗽,也难把痰咳出来。“咳不出痰,千万不要硬咳。”詹少锋指出,“在临床上,我们已遇到有老人出现咳嗽性晕厥,这是剧烈的咳嗽导致的短暂缺氧,进而刺激神经引发短暂的晕厥。老年人多有血管硬化,也就是说血管本身就比较脆,剧烈咳嗽导致血压

升高有可能引起血管破裂,进而诱发脑卒中等脑血管意外事件,临床上也已经遇到这样的老年患者。”

詹少锋建议,当遇到老人咳嗽困难时,可以服用止咳化痰药,帮助痰液稀释,更容易咳出来。家中可使用加湿器,增加空气的湿度;鼓励老人尽量多喝水,也有助于排痰。老人咳嗽时可以深吸一口气,用力收缩腹部,让咳嗽时增加腹腔压力,可提高咳嗽效率。另外,在老人咳嗽时,家人可以用空心掌帮助其拍背,从背部中心呈放射性向背的周围拍,也有助于痰液的排出。

### 新闻延伸

冬春交替,多种呼吸道疾病流行,许多人出现咳嗽的症状。中医认为,随着病情好转,有形之痰的症状逐渐消失,但仍有无形之痰可能滞留体内,给健康带来隐患。

#### 痰湿可引发哪些疾病

中医自古就有“百病皆由痰作祟”的说法。如今饮食丰富,许多人运动较少,代谢下降,水液津微积聚,容易形成痰湿。痰湿长期瘀滞在体内不同部位,可引起多种疾病:

- 痰湿在肺  
症状:咳嗽、咳痰、气喘、憋气  
可引发的疾病:肺炎、肺心病、心力衰竭、气管炎
- 痰湿在心  
症状:胸闷、憋气、胸疼、心悸、烦躁、失眠、神志不清、语言不利、昏迷  
可引发的疾病:冠心病、动脉粥样硬化、心理或精神疾病
- 痰湿在脾胃  
症状:舌苔腻、肥胖、便秘、脚肿、腹泻、面垢多油、困倦乏力、口黏  
可引发的疾病:肠胃炎、高血脂
- 痰湿在肝胆  
症状:胁胀、口苦、咽干、心烦、易怒、便干、腹胀  
可引发的疾病:胆囊炎、胆结石

#### ●痰湿在头

症状:头晕、头痛、头重如裹、记忆力减退、耳鸣、听力下降、昏沉、肢体活动不利  
可引发的疾病:中风偏瘫、脑梗死、脑出血、脑动脉硬化

#### ●痰湿在肢体

可引发的疾病:关节炎、骨质增生、历节病

#### ●痰湿在表皮

症状:皮肤瘙痒、痤疮、荨麻疹、湿疹、丘疹、红疹  
可引发的疾病:过敏性疾病、皮炎、脂肪瘤、神经纤维瘤、皮肤炎

#### 什么是无形之痰

■有形之痰:通常是指呼吸道受到刺激分泌的液体,也叫痰液,如黄痰、白痰等。

■无形之痰:指体内水液输布、运化失常时,停积或流窜于身体脏腑组织之间的无形的痰,例如痰湿。

#### 日常生活中如何祛痰湿

①饮食有节:按时吃饭,每餐不宜过饱。饮食结构健康合理,注意摄入蔬菜、肉类等的比例。

②适当运动:运动可促进脾胃的运化,有助于祛除痰湿。

③调畅情志:情志不畅容易损伤脾胃,导致痰湿的生成。

据《羊城晚报》、央视新闻

## 久卧生疮

# 长期卧床老人如何“解压”?

我国是世界人口大国,随着近几年人口老龄化的加速,不少家庭中会有因为各种原因而长期卧床的老人,家人在照顾时常会发现,老人的皮肤“久卧生疮”,这就是老百姓口中的“褥疮”,其医学名称叫压力性损伤,对长期居家卧床老人如何“解压”,避免压疮发生,成了困扰大家的难题。

### 压疮形成 分外在和内在两大因素

#### ■外在因素

压力、剪切力、摩擦力和皮肤环境的改变,如潮湿的汗液、尿液、大便、渗出液等长时间浸润皮肤。

#### ■内在因素

年龄、缺乏活动、营养不良、体温升高、器械使用不当、糖尿病、吸烟等。

#### 压疮好发部位

- 平卧位:枕骨、肩胛骨、手肘、骶尾部、足跟;
- 俯卧位:面颊、耳廓、手肘、前胸、肩峰、膝盖、足尖;
- 半卧位:枕骨、肩胛骨、脊柱棘突、骶尾部、坐骨、足跟;
- 侧卧位:头侧、耳廓、肩

峰、髌骨、膝关节内外侧、内外踝。

### 预防压疮小妙招: “六勤六避免”

#### ●六勤

- 1.勤擦洗  
汗多及大小便失禁时要及时清理,擦洗时动作轻柔。
- 2.勤翻身  
照护者至少每2小时为卧床老人更换一次体位,并在骨突隆处垫软枕,以减少局部压力。
- 3.勤观察  
经常查看全身皮肤有无压红、水泡、破溃等现象。
- 4.勤整理  
保持床单、衣物平整,无碎屑,以免织物的褶皱处或碎屑损伤皮肤。
- 5.勤更换  
保持床单、被罩、衣物的清洁干燥,做到随湿随换。
- 6.勤锻炼

对于长期卧床,无自主活动能力的老人,照护者应每日对其肢体进行被动锻炼,促进血液循环,减少压疮发生。

#### ●六避免

- 1.避免翻身拖拉拽  
单人翻身时,应先将身体轻微抬起,再挪动位置,避

免拖、拉、拽等动作。

#### 2.避免过度按摩受压部位

按摩过度或时间掌握不当,可能会加重损伤、造成皮肤破溃,如果皮肤已出现发红或水泡,更不能进行按摩。

#### 3.避免过度清洁皮肤

清洁皮肤水温不宜过高,以免烫伤皮肤,如需使用皂液,建议使用弱酸性或中性皂液,每天一次即可。

#### 4.避免使用圈形防护垫减压

很多人误以为将足跟或骶尾部等受压部位悬空就能减压,其实不然,这反而会使接触圈形防护垫的皮肤处于高压区,正确的做法是将软枕或泡沫垫放在受压部位,或使用专业的减压敷料。

#### 5.避免重局部轻全身

压疮预防是一个系统工程,需要综合调理,整体干预,只有身体状态好了,才能更好地预防压疮,而不是只注重局部皮肤的受压管理。

#### 6.避免患处自行涂药

避免使用各种粉类、草药等涂抹伤口,可能增加压疮伤口的感染风险,需请专业人士指导用药,必要时伤口需清创包扎。

压疮“防”大于甚至优于“治”,为长期居家卧床老人科学“解压”,解决久卧生疮的困扰。据《重庆晨报》