

# 夏季易患热感冒 饮水休息保健康

什么是热感冒？热感冒和流感是不是一回事？得了热感冒，怎么对症治疗？7月27日上午，本报健康热线0551-62623752，邀请了省中医院干部保健中心呼吸内科副主任医师任薇与读者交流。

□ 张依帆 记者 马冰璐 文/图

## 热感冒通常指的是夏季感冒

读者：什么是热感冒？

任薇：热感冒是俗称，不是医学书中的真正病名。通常指的是夏季感冒，即夏季出现的急性上呼吸道感染。

## 热感冒≠流感

读者：热感冒和流感是一回事吗？

任薇：这两者不能等同。热感冒指的是夏季感冒，多是鼻塞、流涕、咽痛等鼻咽部症状为主。而流行性感冒发病有季节性，多在冬春季节出现，有流行性表现，以高热、头痛、乏力、眼结膜炎和全身肌肉酸痛等中毒症状明显，而鼻咽部症状轻微。

## 注意少量多次补充水分、少食多餐

读者：得了热感冒，饮食有什么注意的吗？

任薇：天气炎热，发烧退热过程中，人体出汗明显增多，注意少量多次补充水分，适当补充盐分，警惕脱水、电解质紊乱现象。饮食清淡，易消化，少食多餐，可以食用粥、面条、清汤，摄入日常所需蛋白质如瘦肉、鱼类、蛋类等补充能量消耗。补充富含维生素的水果、蔬菜。切忌过食生冷、油腻、辛辣刺激之品。

## 抗生素要在医生指导下使用

读者：热感冒要不要吃抗生素？

任薇：热感冒多是病毒感染，少数是细菌感染。抗生素要在医生指导下使用。热感冒即是夏季出现的急性上呼吸道感染。如果出现白细胞升高，化脓性扁桃体炎，流黄涕、咯黄痰等细菌感染症状才需要使用抗生素。

## 可服用清热解毒的中药或中成药

读者：怎么治疗热感冒？



任薇，医学硕士，硕士生导师。从事呼吸内科专业临床、教学、科研工作近20年，擅长慢性阻塞性肺疾病、肺癌、急慢性咳嗽、肺部感染、支气管哮喘、间质性肺疾病、呼吸衰竭等呼吸系统常见病、多发病和疑难病的诊治。

任薇：多喝水，注意休息，不要熬夜；饮食清淡，易消化，保证每日所需；监测体温，体温>38.5摄氏度，建议退热对症处理，医院就诊完善血常规相关检查；可予以清热解毒的中药或中成药服用。必要时，在医生指导下使用抗病毒抗感染药物。

## 具有一定传染性

读者：热感冒有传染性吗？

任薇：热感冒主要病原体是病毒，还是有一定的传染性的，免疫功能低下者易感染。尽量与热感冒病人隔离，同处一室时注意房间通风及手卫生。

## □ 寻医问诊

### 养成健康饮食习惯 有助于儿童减肥

读者：体检时，医生说孩子太胖，可以算是肥胖了，该如何帮孩子甩肉呢？

安徽省儿童医院临床营养科杨荣强主任：首先，养成一个健康的饮食习惯尤为重要。饭前先喝汤，然后吃素菜、鱼虾等高蛋白食物、再吃肉类食物，最后吃米饭。做到营养均衡的同时，还能有效减少淀粉的摄入。其次，多咀嚼，放慢吃饭的速度。最后，多运动。父母要多鼓励孩子参加户外锻炼，增加孩子身体的活动量，坚持锻炼能有效避免孩子身体脂肪的堆积，从而能达到减肥瘦身的作用，同时也可以增强孩子的体质，可以有效降低孩子患病的风险。 □王筠 江薇薇 记者 马冰璐

## □ 一周病情

### 手工劳动者易得腕管综合征

星报讯(苏洁 记者 马冰璐) 最近，前往医院治疗腕管综合征的患者增多，据合肥市滨湖医院神经内科主任朱幼玲介绍，在医院经常会碰见手腕和手指麻木、酸胀的患者。患者日常工作中不能长时间持物，甩手后好转，夜间症状重，常被麻醒，这些症状的出现，常被临床医生误诊为“颈椎病、糖尿病”等，但它的“元凶”却是腕管综合征。

腕管综合征多见于从事手工劳动的职业，如长期做编织、洗衣、洗碗等家务的家庭主妇、建筑工人、食堂工作人员、计算机从业者等；也可以并发于其他病理、生理状态，如糖尿病、妊娠、产后等。治疗腕管综合征的方法有早期局部固定法，限制腕关节的活动，无特别禁忌情况下，短期使用激素和维生素类药物可控制和改善症状，预后较好。

朱幼玲建议，针对可疑患者常规测定正中神经传导速度的同时，通过改进方法，加测环指正中神经和尺神经感觉电位潜伏期差值，增加腕管综合征诊断的敏感性，能及时对疾病作出正确的诊断和处理。

## □ 食药安全在身边

问：哪些中药饮片在汤剂中需要用纱布“包煎”？

答：中医处方中，有时对某些药要求“包煎”，这是中药特殊煎法之一。

1.种子类。这类药多含有大量的黏液质，混入汤剂中煎煮时，因其黏腻，所以易黏糊锅底，把药煎糊，并使药液混浊，不易滤出。比如车前子，就含有较多黏液，如不“包煎”，就可能把药煎糊。还有葶苈子、秫米等，都需要“包煎”。

2.含有绒毛的药物。如旋覆花、枇杷叶等，与群药同煎时，绒毛混入药液中不易澄清，患者服用后会刺激咽喉和消化道，引起咳嗽和不适。因此，这类药物也应装入纱布袋中“包煎”。

3.体小而轻、入汤易漂浮的药物。如蒲黄、海金沙等，也需装入纱布袋煎煮，以防这些药物漂浮在群药之上，药力不易煎出，有效成分煎出量相对减少，影响疗效。同时，因这些药物漂浮在汤液表面，也会给过滤药汁带来不便，所以需要“包煎”。

4.易混浊药液、不易澄清药汁的药物。如蚕沙、望月砂、夜明砂、建曲等，也要装入纱布袋“包煎”，以免患者在服药时难以下咽，甚至引起恶心、呕吐等不适。 □记者 王玮伟

## 晚年爱上打太极 养生有道乐淘淘

星报徐(阮仁英 记者 祁琳) 家住合肥戴安桥社区今年81岁的陈思祥老人，说起话来慢条斯理，一直微笑着，一看就是位慈祥的老人家，陈老身体很好，没事的时候最爱打太极，他说，锻炼就是他的养生之道。

1993年，陈老开始接触太极，当时陈老还在合肥火车站上班，单位组织太极拳队，这样，陈老就开始喜欢上了这项锻炼方式。

“经常不动，机器会上锈，人也是一样，多多锻炼，必有好处。”每天早上5点左右，陈老就早早

出门前往逍遥津公园打太极去了，几个小时后，顺道去菜市买点菜回家。生活很有规律，吃饭、睡觉，定量定时，“要找到一个适合自己‘度’的运动方式，不可操之过急。”

这样的生活方式、锻炼方法也影响着老伴，老伴今年也已经80岁了，在陈老带领下，她也很喜欢太极这项运动。

除此之外，陈老还喜欢参加公益志愿活动，“做一些力所能及的事情，尽一些义务，保持好的心情，这也关键。”

## □ 下周预告

夏季是烧伤高发季，如何防止烧伤？如果不慎被烧伤，该如何处理？下周五(8月3日)上午9:30~10:30，本报健康热线0551-62623752，将邀请合肥市三院烧伤整形科主任崔会新与读者交流。

崔会新，擅长复杂鼻唇整形、乳房整形、复发性腋臭和慢性难愈合创面的治疗等，对晚期面瘫的手术矫正和疑难皮肤病的外科治疗亦有较深入的研究。

□ 傅喆 记者 马冰璐