

只是感冒“后遗症”吗?

顽固性咳嗽可没那么简单



本版图片来自网络

感冒后咳嗽 需解表散寒

有这样一类咳嗽，常在感冒以后出现：鼻塞流涕或者高烧好了以后还会出现咳嗽，还常常迁延不愈，到医院拍片子查血象也没查出问题，用消炎药更是不管用。甚至很多朋友误认为咳嗽只是感冒的“后遗症”，不用再治了，结果导致咳嗽迁延不愈。

实际上，咳嗽诊断清楚，对症下药，中西医结合，效果非常不错。

上述这种咳嗽临床比较常见，被称为“感冒后咳嗽”。它的主要特征是咳嗽，或干咳，或有痰，常常伴有嗓子痒不舒服。咳嗽时伴有咽喉刺激不适症状是此类咳嗽的特征性表现。占目前接诊患者的大部分。学界一般认为本病具有自限性，多能自行缓解，但也有部分患者咳嗽顽固，甚至发展为慢性咳嗽。

感冒后咳嗽，中医辨证占很大类型的是“寒包火”，现代症候

咳咳咳~

咳、痰、喘是呼吸系统常见的三大症状。到医院看呼吸系统疾病的人，咳嗽的居多，有的咳痰，有的干咳，有的更是反复迁延不愈。有人甚至认为咳嗽是感冒后遗症，扛扛就好，结果扛了数月愣是没好。小小咳嗽，为什么有人就是不容易好？咳嗽涉及病因众多，临床诊治咳嗽有时也很困难，但如果分清楚原因对症下药，效果往往立竿见影。

研究高达69.7%。冬天内外温差大，人体体温调节功能往往不能随之相适应，毛孔张开，阳气外泄，容易受寒招邪。而对于儿童因为喂养方式失当积滞较普遍，积热很严重，常会出现手心出汗，这种情况容易受凉。所以治疗感冒后咳嗽核心的思路是：解表散寒，宣肺止咳，可使大量的咳嗽患者受益。

咳嗽背后 或藏“变异性哮喘”病根

由于咳嗽的复杂性，感冒后咳嗽并不能包括所有类型。这也是部分咳嗽用中药解决了八成，但是还没有好彻底的原因。在空气污染、过敏等因素的干扰下，咳嗽的背后往往潜藏着“变异性哮喘”的病根，这点往往通过肺功能加激发试验可以明确。

明确了诊断，治疗上可以精准施治。

西药可以用解痉平喘制剂缓解急性期，在缓解期可以用中药固本抗过敏。而改善机体应激过敏反应很容易被患者忽视，其实这点更加重要，这类人群部分合并有过敏性鼻炎。

此外，咳嗽种类还有很多，有胃食管反流相关，有鼻后滴

流，有心因性……只有分清楚病因，明确诊断，中西医并用，辨证论治，精准施治，靶向治疗，结合个体，才会取得更好的效果。

消炎药不是“万能钥匙” 千万不能滥用

消炎药是不少人心目中的“万能钥匙”。很多家庭都备有常用的消炎药。不管发烧还是咳嗽，在没有化验血象及拍片的情况下就贸然用抗生素，容易出现耐药。当然，对于咳嗽，尤其是伴有黄痰的咳嗽，务必要及时完善血象和胸片检查。在明确有感染的情况下，及时、准确地加用抗生素也很重要。

有病输液好得快，这是一些人挥之不去的另一个治病“情结”。在血容量不足、休克的情况下快速改善循环这是危重症中的关键技术。但是对于一般生命体征较平稳的患者，泛滥的输液往往适得其反。从中医的角度，大量输液容易出现水湿内停，阳不化气。尤其对于儿童，大量寒凉液体进入体内容易消化人体阳气，长期容易引起小孩脾胃功能虚弱，运化失常，反复积滞，反复感冒。

来源:北京青年报

风湿不止关节痛

警惕这些隐匿症状

前段时间，王阿姨低烧、干咳且全身无力，到医院检查被告知患上类风湿性关节炎。很多人以为，类风湿性关节炎表现为关节肿胀，却忽略了一些隐匿症状。那么，该如何及早防治类风湿性关节炎呢？

诚然，类风湿性关节炎的症状大多表现在关节上，但不意味着类风湿性关节炎就不会累及其他组织。广州中医药大学第三附属医院骨科副主任医师柴生颀表示，类风湿性关节炎是慢性的滑膜炎，也是风湿免疫性疾病，多发于40—60岁的女性。少部分男性也会患上。引起这种病的原因和遗传、感染及性激素有关。

类风湿性关节炎最主要症状是关节疼痛，患者出现早晨僵硬的表现，当累及其他器官组织时，还会身体发热，心脏不适，喘不上气。另外，患者还会有贫血症状，如头晕。总而言之，类风湿性关节炎的表现可以概括为五个字：僵、痛、肿、畸、胀。

对于类风湿性关节炎和关节炎很多人都分不清。这是两种不同的疾病，虽然症状有些类似，但还是有些区别。关节炎的肿痛主要表现在大关节上，类风湿性关节炎的肿痛主要表现在小关节上，后期随着病情逐步进展才会累及大关节。

因为类风湿性关节炎目前无特效药物能根治，所以需要终身治疗。治疗通常是应用非甾体抗炎药，比如美洛昔康、扶他林等，联合改善病情抗风湿药，比如甲氨蝶呤等，也可以应用生物制剂或中成药进行治疗。

在改善关节疼痛上，对症较轻的患者，提倡保守治疗，主要包括中西药物、电脑三维牵引、针灸等。中期患者有微创治疗。晚期患者或重症患者可接受关节置换手术。

现如今，类风湿性关节炎发病率越来越高，发病年龄呈年轻化趋势。由于其发病机制不明，因此并没有很好的有效预防的方法。但对于患上类风湿性关节炎的患者来说，一定要积极预防类风湿性关节炎反复发作。

柴生颀建议，患者要避免阴冷潮湿的环境，特别是南方地区的患者平时要保持室内通风，经常晒太阳。长时间待在不通风的环境中，患者很容易患上其他病，加重病情。饮食上，患者应注意减少高脂食物、高盐食物及高糖食物的摄入，因为这些食物可能会增加体内的炎症反应。要以素食、清淡饮食为主。饭后宜食用水果100克左右，蔬菜可选用绿叶菜、西红柿、萝卜、芹菜等。

有抽烟饮酒习惯的人，治疗期间要戒烟戒酒，否则会导致病程延长。平时也可以进行关节的功能锻炼，关节功能锻炼不仅能够增强关节的灵活性，还能增强体质，强健筋骨。

来源:老人报

跟婴儿多说话吧

“宝宝那么小，什么都不懂，说了也白说”，很多父母可能都这么认为，觉得跟婴儿说话就是“自言自语”。其实，这种认知是错误的。有研究显示，早期没有或缺少语言交流的孩子，长大后也不怎么爱说话，这对今后性格形成及人际交往都有影响。

孩子的语言发育分为发音、理解、表达三个阶段。出生到1岁内，宝宝大脑细胞发育很快，他们虽然无法表达语言，却能做到基础

的发音和理解。比如，新生儿就已经会用咿呀呀和哭闹来表达情绪，半岁后，大部分孩子可以通过语言和神情来理解大人的意图。同时，婴儿对声音比较敏感，如果在这个阶段能让宝宝接受丰富的语言刺激，多和他们说说话，可以刺激其语言神经系统，不仅能够稳定住宝宝的情绪，还有助于其身心健康发展。

至于如何跟婴儿说话，建议尽量利用生活中的场景，说一些符合

当时情境、生活化的语言，便于宝宝理解。如果能配合神态表达，效果更好。比如，给宝宝换尿裤时，可以跟他们互动：“宝宝今天怎么尿这么多啊，很不舒服吧，妈妈赶紧给你换一片新的。看看，新尿裤上的小猴子多可爱啊。”带宝宝出去玩时，可以边走边跟孩子讲讲身边的事物，比如“看看旁边都是什么，一辆辆的大汽车”“今天的天空真蓝啊，宝宝有没有闻到新鲜的空气啊。”

来源:人民网