

支原体肺炎,中医会这么治

记者 王怡/文 吴畅/图

最近,关于“支原体肺炎”的话题,在各大网络平台上的热度一直居高不下。面对来势汹汹的病毒,许多家长或多或少都在担心,自家的娃会有感染的风险。那么,家有支原体肺炎患者,该如何护理?本期,我们从中医的角度听听专家的建议。



支原体肺炎患者人数增多

台州医院中医科主治中医师赖权安介绍,支原体肺炎,是由肺炎支原体引起的一种下呼吸道感染,其主要表现为咳嗽、发热,严重的可能还会有胸闷、气短、头疼,甚至咳血等症状。

“支原体肺炎容易在人群密集的环境中发生,是一种可通过飞沫和直接接触传播的传染性疾病。在中医的范畴里,它属于外邪入侵肺部,患者以儿童及青年群体人居多,但3岁以下儿童较少患病。”赖权安说,通常来说,这类呼吸系统疾病常在相对封闭且人员密集的小范围环境

内暴发,尤其是学校等场所。

较往年来看,支原体肺炎感染全年可见,但往往高发于秋冬两季。而今年从夏秋交替起,赖权安明显感觉到,因肺炎支原体感染前来就医的患者有明显上升的趋势。

7岁的壮壮,最近也不幸“中招”了。家人说,就医前,孩子已经咳嗽了两个多星期,头三天用了止咳药,但症状一直没有缓解。随后,家人带着壮壮来到当地卫生院就诊,经过5天的抗生素及止咳药治疗后,孩子症状稍有好转,但每天晨起时,还是出

现咳嗽、少痰、痰黏的症状。

见治疗效果一直不好,家人开始着急了,在朋友的建议下,带孩子到中医科治疗,接诊的正是赖医师。

“我们结合孩子的病情,进行了四诊合参(中医整体观念在诊断学上的具体体现)、内外结合治疗。家长反馈,孩子在服药的第三天,症状就好转了许多,除了不咳嗽、不咳痰以外,胃口、睡眠等方面都恢复如初。”赖权安说。

久病不愈,不妨试试中医外治

中医认为,阴虚、阳虚、痰湿、内热等体质的孩子,通常免疫力较低,在季节交替、气温无常的情况下,非常容易被细菌、病毒攻击,导致咳嗽、发烧反复出现。

“支原体肺炎在中医上属于‘肺炎喘嗽’的范畴,根据不同临床表现和病程,在治疗时,一般会辨证论治、联合用药、内外合治等方法,不仅仅要祛邪(杀灭

支原体),还要扶正(从根本上改善体质)。”赖权安表示。

具体来说,辨证论治就是根据中医四诊所收集的资料,通过分析、综合,辨清疾病的病因、性质、部位,以及邪正之间的关系,根据辨证的结果,确定相应的治疗方法。

“在对疾病有了一个初步判断以后,中医师可以结合抗生素与通肺气、清肺热效果的中药联

用,控制病情。”赖权安说,对于一些特殊的支原体肺炎病人,中医还可以尝试采用按摩推拿、针灸、敷贴等中医特色的外治手段进行治疗。

比如,小儿推拿法按压揉掌小横纹,针灸法针刺太渊穴、鱼际穴、孔最穴、尺泽穴等相关的穴位。除此以外,还有外敷止咳贴、刮痧、拔罐等方法。

清热解毒化痰的食物,要多吃

据赖权安介绍,中医介入治疗支原体肺炎,不仅可以使发热、咳嗽、精神状态等症状得到有效控制,还可以在在一定程度上缩短病程,这点也在临床实践中得到了证实。

那么,在遵医嘱服药结合外治法的基础上,日常支原体肺炎患者在饮食、生活方面有什么需要注意的呢?

“饮食方面,患者平时要适当多吃一些具有清热化痰、清热解毒功效的食物,例如枇杷、雪梨、橙子、白萝卜、莲子、银耳等,

有助于身体恢复。”赖权安说,值得注意的是,支原体肺炎患者恢复期间,要忌食鸡、虾、蟹、带鱼、羊等腥臊味重的食品,忌肥甘厚味,例如糖果、奶茶、饮料等。

“当然,根据证型调理,如属热性的忌热性食物,如属虚性的适当调补,所谓禁忌之处也是需要因人而异,对症下药。”赖权安表示,除了饮食禁忌以外,在生活调理方面,大家也要多加重视。

首先要注意个人卫生,平时做到勤洗手、戴口罩,尽可能不

到空气流通不畅、人多拥挤的公共场所去。其次,要重视居室卫生,每天室内应通风换气,及时清理卫生死角,不给病菌以滋生之地。

“另外,大家还可以到正规医院调配适合的中药香囊,随身携带或置于居室,起到预防的作用。”赖权安说,秋冬是支原体肺炎的高发季,在此提醒市民,一旦身体出现不适,要及时到医院就诊。

□提醒

秋冬季脱发增多正常吗

记者 王怡

都说“树落叶、人落发”,到了秋天,你是否感觉到,头发掉落的速度也加快了?其实,头发的生长规律和季节也有一定的关系。秋冬之际,该如何护理我们的头发?记者就此咨询了台州市立医院皮肤科主任医师胡雅玉。

“入秋以后,气温降低,头皮血管收缩,头发营养供应减少,再加上秋季天干物燥,皮脂分泌减少,头发变得干枯,掉发也会比以前增多。”胡雅玉说,人与自然相呼应,因此,秋季掉发变多是正常现象,符合自然生长规律。

那么,掉多少头发才属于“脱发”呢?据介绍,每天掉发数量超过100根,且持续两个月以上,才能叫脱发。相关资料显示,中国脱发患者约2.5亿人。换言之,平均每6个人中,就有一个人有脱发困扰。

“随着如今工作、生活压力的剧增,门诊中的脱发患者年龄也开始趋于年轻化,30岁以下的占大多数。”胡雅玉说,相比于女性来说,男性的脱发比例更高。这是因为,在脱发人群中,有一大部分人群属于雄性激素脱发。男性体内的雄性激素水平远超女性,因此脱发比例也相对更高。

除了气候因素以外,遗传、激素、疾病、精神、营养状态等都是脱发的原因。对于中青年尤其是爱美人士来说,头发频繁掉落、头皮逐渐变秃,不仅影响美观,还让患者感到焦虑、抑郁,从而影响正常社交生活。

那么,秋冬季该如何预防脱发?胡雅玉表示,有脱发困扰的人群,首先要注意早睡早起,不要熬夜,这样不仅可以预防掉发,还能提高精气神,消除疲劳、保护大脑、增强免疫力。

其次,要注意营养均衡。“日常的饮食中,多补充一些维生素、蛋白质、锌等微量元素,特别是维生素E,多吃新鲜水果蔬菜,少吃糖类、脂肪类的食物,肝脏类、肉类、洋葱等也不要多吃。”胡雅玉说。

爱护秀发,掌握正确的洗发方法也很重要。不要过于频繁或很久不洗头,定期清洗头发能减少头皮真菌的滋生,减少脱发。当然,洗发液的选择上也要尽量温和。洗发时,水温要适中,不能过冷或者过热,以减少对头皮毛囊的不良刺激。

“不要认为,洗完头就万事大吉了。”胡雅玉说,很多人不吹干头发就睡觉,这样容易滋生细菌和真菌,导致脱发的加重。但吹头发也需避免高温,否则容易使头发易折、枯黄。对于一些热衷于烫发、染发的人群来说,烫染发间隔最好不少于3个月。

在胡雅玉看来,秋季护发并不是一蹴而就的过程,保持积极的心态非常重要。“大家要相信,坚持使用科学的护发方法,可以有效应对秋季脱发问题,维护头发的健康。”胡雅玉说,适度头皮按摩,可以改善局部血液循环,增加头发生长的营养供给。此外,通过运动、冥想、呼吸练习等方法,也能有效地减轻压力,维持内外平衡。