

新版流感诊疗方案出炉,中药治疗被纳入其中 中医专家划的重点要记牢

本报记者 毛锦怡

自去年入冬以来,一大波流感袭来,全省各大医院都迎来了就诊高峰,尤其高发于老年人、年幼儿童等体弱人群。中招的人往往没有预兆,一上来就出现高烧不退,鼻流清涕,手脚发凉,肌肉酸痛,甚至还会出现腹胀腹痛等症状。为何这一波流感来势汹汹?国家卫生计生委回应,今冬流感高发由这些综合因素叠加导致:冬季本来就是流感高发季节,加之今冬气候异常,今年流行的优势毒株(乙型Yamagata)已多年未成为优势毒株,导致人群缺乏免疫屏障,易感人群增多。预计流感活动高峰还将持续一段时间,随着学校和幼托机构寒假来临,流感活动水平或将逐渐下降。

为应对这一状况,国家卫计委于日前正式发布《流行性感冒诊疗方案(2018版)》,并明确推荐一批抗病毒的药物,部分中药治疗也被纳入其中,这是流感诊疗方案时隔七年首次更新。

为此,记者采访了浙江省中医院中医内科主任医师金涛,由他来解读方案、为读者划重点。

新版方案明确指出,65岁以上老年人、5岁以下儿童、孕妇、有基础性疾病、肥胖者等高危人群易发展为重症病例,应给予高度重视,尽早(发病48小时内)给予抗病毒药物治疗,进行流感病毒核酸检测及其他必要检查。尽早抗病毒治疗可减轻流感症状,缩短流感病程。避免盲目或不恰当使用抗菌药物。

抗流感病毒药物,只推荐神经氨酸酶抑制剂(NAI),对甲型、乙型流感均有效。神经氨酸酶抑制剂(NAI)中,推荐三种药物:奥司他韦、扎那米韦和帕拉米韦。其中,排名首位的奥司他韦,临床抗病毒治疗最为常用。国人熟知的,当数达菲(磷酸奥司他韦胶囊)。目前国内多地已出现达菲抢购热潮,甚至有断货情况出现。不过金涛提醒,如果没有感染病毒,就不要吃达菲来预防,不仅谈不上抑制的作用,还可能会出现恶心、呕吐等不良反应。

另外,新版方案中提到的中药治疗法中,常用的中成药有:疏风解表、清热解毒类,如金花清感颗粒、连花清瘟胶囊、清开灵颗粒(口服液)、疏风解毒胶囊、银翘解毒类、桑菊感冒



类等。儿童可选儿童抗感颗粒、小儿豉翘清热颗粒等。

金涛表示,一些传统中药方剂及经过有效配伍的中药,在抑制、杀灭病毒上能起到一定作用,包括普通感冒病毒、流感病毒、腮腺炎病毒、带状疱疹病毒、流行性脑炎病毒等。“到目前为止,我尚未听说流感等细菌/病毒会对中药产生耐药性的情况,也未听说过有相关报道。中药确实存在较好的避免作用。”

值得注意的是,注射剂和曾名噪一时的“神药”板蓝根均不在该版诊疗方案的推荐药物名单中。金涛指出,流感病毒不同于普通感冒,板蓝根尚未确定能预防和治疗效果,盲目滥服不但起不到保健作用,相反还可能带来系列胃肠道副作用。

方案中还着重提醒:妊娠期妇女

发病,治疗参考成人方案,避免使用妊娠禁忌药,治病与安胎并举,以防流产,并应注意剂量。儿童用药则可参考成人治疗方案,根据儿科规定调整剂量,无儿童适应症的中成药不宜使用。

金涛还结合临床经验,开出了一张综合性预防“处方”:他建议接种疫苗,是预防流感最基本的措施;同时要保持良好的个人卫生,勤洗手,勤晒衣服被褥;日常要每天开窗通风数次,保持室内空气新鲜;适量运动、均衡饮食、充足休息,避免过度疲劳也很重要;还有在流感高发期,尽量不到人多拥挤、空气污浊的场所,如出现流感样症状及时就医,并减少接触他人,尽量居家休息。另外,觉得身体体质较差的人群还可以服用中草药调理体质。



健康百科

变着花样散步 锻炼效果更好

散步能够缓解压力、强健肌肉、减轻体重、加快血液循环,有助于高血压、糖尿病以及高血脂的治疗。如果给散步加点难度和花样,其强身健体的效果会更好。

集中注意力:

散步时要将注意力集中在脚底的涌泉穴,如果感觉到脚底微微发热,效果最好,这有助于改善神经衰弱、失眠等症状。老年人走路时还要随时关注周围环境,不要漫不经心,以免摔倒受伤。

负重走:

出门前,从家里拿两个大一点的塑料瓶子,装满水,做简易哑铃,两手各拿一个,保持左右重量一致,这对老年人的步态平衡也有很大的作用。

轻拍双臂、轻揉耳朵:

老年人在散步时前后拍掌、敲打身体两侧胆经、轻揉耳朵、轻拍双臂,可以促进经络畅通、气血调和。

爬坡走:

与在平地上散步相比,爬坡走能更多地锻炼到背部、臀部和腿部肌肉。爬坡走15分钟,然后再以相同时间回到起点。但老年人最好不要尝试过大的坡,以免膝关节受损。

加大步幅:

散步时加大步幅,可以使腿窝和臀部多用力,燃烧掉更多的热量。

不断调整速度:

在散步的过程中可以小跑一段,然后再恢复到散步的状态,循环进行。变速走能够调动更多的肌肉参与到锻炼过程中,更好地锻炼心肺功能。

(通讯员 李 燕)

别乱买了! 面膜真正的作用只有这一个



如今市面上各类片状面膜可谓五花八门:美白面膜、祛痘面膜、抗皱面膜……可惜的是,面膜千百种,作用只有一个,那就是“补水”。

严格意义上来说,面膜的“补水”只是湿润角质层。在皮肤最外层有角质层,健康状态下有10%-30%的成分是水。角质层外还有一层皮脂膜,正常情况下有一定的保湿锁水功

能。但如果角质层干燥萎缩或是皮脂分泌不足时,水分就很容易流失,皮肤就会干燥。

这时候敷面膜,作用主要有两个:一是用携带的水分来“浸湿”角质层;二是增加一层封闭膜,使得丢失的水分停留在角质层。这样一来,角质层吸水膨胀,排列得紧密整齐。在光线的反射下,皮肤就会看起来水嫩剔透,甚至有变白的感觉。

但其实,水分只是停留在角质层而已,并没有真正进入深层皮肤。这就导致了面膜“补水”只是暂时性的。辛辛苦苦敷面膜,角质层还“不争气”,根本守不住,水分还是容易往更干燥的空气中跑。于是,撑不过多久,皮肤就又被打回原形了。有人可能会觉得,多敷几次,敷面膜的速度赶超水分流失的速度,不就行了?理论上挺好,然而面膜敷多了,皮肤结构会变疏松,屏障和保护作用减弱,反而容易受伤。这样一来,补水保湿不成,反而把皮肤给搞坏了。

那么该如何正确使用面膜? 一

般来说,敷面膜的频率推荐一周一次,每周2至3次已经足够。用得太多反而会皮肤“过度水合”,产生角质层损伤、皮肤变薄,屏障功能受损等问题。平均每次敷10分钟左右就可以让角质层湿润了,且一般建议每次不超过20分钟。或许还有人会疑问,每次敷完面膜是不是需要清洗,其实大多数面膜不含刺激成分,用完脸上也不会有粘稠感,所以不需要刻意清洗。

还有些用户喜欢面膜敷完后拍一拍,按摩一下,其实不需要,拍打或按摩的过程并不能增加皮肤表层的吸收,只是在拍打的过程中蒸发到空气中。对于敏感性的皮肤而言,扩张的血管在拍打和摩擦时会受到进一步的刺激,增加过敏的概率。

对于爱好自制面膜的人来说,需要注意的是,皮肤并不是消化器官,用来吃的东西敷脸上并不见得能消化吸收。此外,自制面膜容易滋生细菌,引起皮肤过敏、发炎,所以有时候在努力改善皮肤状况时,切勿把自己的脸蛋当做“实验田”。

