



今日1叠8版
总期数第8892期

今天
多云有小雨
偏南风3-4级
7-14℃

明天
晴到多云
偏西风3-4级
8-16℃

新闻晨报

追/求/最/鲜/活/最/实/用/的/新/闻 SHANGHAI MORNING POST

2023年12月4日 星期一 农历十月廿二

一直咳 咳 咳 怎么办？

中医药专家支招如何防治咳嗽

“咳咳咳……”最近气温变化较大，在办公室或地铁车厢等地方，咳嗽声常常此起彼伏。

在上海中医药大学附属龙华医院肺病科门诊，因为咳嗽前来就诊的患者也不少，有的连续咳嗽半个多月查出支原体肺炎。专家提醒，咳嗽痰多者应尽量将痰排出，咳而无力者可翻身拍背以助痰排出。如果发热持续3天仍未退烧，建议及时前往医院就诊。

患者一个月内两次就诊

半个多月前，50多岁的张女士开始发热、咳嗽，有咳痰，去龙华医院肺病科门诊就诊后，吃了几天药，很快退烧，其他症状也有所好转。

之后的十多天，虽然有些咳嗽，但没有发烧。加上工作较忙，她也没有太在意。本以为咳嗽一段时间就会康复，但没想到又出现了发热，而且咳嗽、咳痰也加重了。

再次走进肺病科门诊，张女士咳嗽连连。肺病科主任医师薛鸿浩听到患者咳嗽声音重浊，不清脆，很可能气道里面有炎症。

拍片检查显示，张女士两肺都有炎症，沿着支气管分布，左肺更为严重些。随后，支原体抗体 IGM 检测显示阳性，诊断为支原体肺炎。

薛鸿浩表示，从中医来说，肺主宣发与肃降，这类患者的问题在于痰液堵塞气道、排出不畅，

导致肺的宣发功能失常。出现感染后，可以进行中药治疗，以恢复肺的宣发功能，促进痰液排出。像中药里面的炙麻黄、桔梗、紫苏等，都是比较好的宣发肺气的药物，可以调理气机配合治疗，让宣发肃降功能恢复正常。同时也可以减少分泌物蓄积，避免引发炎症。

持续发热应及时就医

每年秋冬季，都是呼吸道疾病高发季。最近气温变化较大，前往医院就诊的患者也多了起来。呼吸道疾病高发季，应如何做好预防？

薛鸿浩表示，从近期就诊患者情况来看，既有肺炎支原体感染，也有流感病毒、合胞病毒等。这种情况下，生活环境方面要注意通风，少去人群密集的地方。同时，注意多休息，不要熬夜。中医认为，熬夜伤阴，容易免疫力下降，尤其是已经生病的患者更要好好休息。

如果已经咳嗽连连，应该怎么办？薛鸿浩介绍：“咳嗽痰多者应尽量将痰排出。咳而无力者，可翻身拍背以助痰排出，尤其是长时间卧床者。肺阴亏虚者选用雪梨、山药、百合、蜂蜜等药食，肾阴亏虚者选用枸杞子、女贞子、黄精、阿胶等。”

专家特别提醒，最近也有很多不典型的肺炎患者，出现嗜睡、精神萎靡等情况时要特别注意。如果发热持续3天仍未退烧，建议及时前往医院就诊，以免症状加重出现肺炎。

秋冬季节要润肺养肺

咳嗽并非小病，如何防患于未然？薛鸿浩表示，秋冬季节要润肺养肺。对有咳嗽口干、皮肤干燥等肺燥的人群来说，可以多吃生梨、柚子、百合银耳羹等。

对于一些肺气不足的患者，可以在专业医生的指导下，用些黄芪、白术、党参等益气固表的食材或者药材。龙华医院也有一些相关的预防方，如银翘藁术颗粒（原龙医正气方）。

据了解，“银翘藁术颗粒”系龙华医院院内制剂，由银花、连翘、藁香、炒白术、甘草等药物组成。适合发热、咳嗽咳痰、鼻塞、咽干痒痛、乏力、口干，舌红或淡红，苔薄或白或腻等症的患者。其中银花、连翘清上焦热，且清热之力较为平和而不伤胃；藁香芳香化中上焦湿气，白术、甘草补中焦脾胃、扶正御邪，合方共用起到清热化湿，扶正祛邪之功效。

市民可挂该院任一科室普通门诊由医生开方，复诊患者可通过互联网医院开方。

晨报记者 潘文



制图/潘文健