

咽痛、咳嗽、发热、乏力……

感冒吃这些中药真的管用？

俗话说吃了端午粽才把棉衣送，然而前两天气温一路走高，人们不得不短衣短衫一派夏天装扮。忽冷忽热的温度，免疫力抵抗力低就扛不住了，不少人出现咽喉疼痛、发热、咳嗽、鼻塞、流涕、浑身乏力等感冒症状。江苏省中医院急诊、呼吸与危重症科、耳鼻咽喉科等科室这类患者随之激增。近期，江苏省中医院的院内制剂——清宣解毒颗粒供不应求，那么感冒有哪些特征？是不是所有感冒都能服用这个药？哪些人是适应人群？怎样防治？江苏省中医院呼吸与危重症医学科主任中医师孙宇凯对此一一解读。

通讯员 冯瑶 现代快报+记者 安莹



视觉中国供图

近期感冒患者多数有这些症状

孙宇凯表示，临床上发现，有的患者一开始恶寒、怕冷、浑身酸痛、头痛、鼻塞、流涕，紧接着出现咽喉疼痛、发热、乏力、食欲下降、咳嗽、痰多等，血常规检查单核细胞高，中性细胞低。

一般来说，婴幼儿、体质虚弱的女性等是易感人群。

婴幼儿：由于孩子对各类病毒缺乏免疫能力，机体防御功能尚未发育完善，婴幼儿患感冒后极易合并支气管炎、喉炎、中耳炎、扁桃体炎等病症。学习紧张、身心疲惫，人体免疫力下降，感冒病菌更容易乘虚而入。

体质虚弱的女性：妇女因生理特征和在特殊的生理周期，导致体质相对虚弱。尤其在孕期、哺乳期、更年期，机体免疫力低下。

老年人：人到老年由于机体免疫功能和呼吸道防御功能减退，不仅容易患感冒，而且感冒后病程较长，易反复发作，可引起肺炎，也易并发支气管炎、中耳炎、肾炎、心肌炎及败血症等严重疾病。

熬夜、疲劳人群：经常熬夜，平时缺乏锻炼，身体素质和锻炼时相比自然会有下降，疲劳过度等，容易传染上感冒。

有心脏病及慢性呼吸道基础疾

病的人；心脏病患者也要预防感冒，因为它也是心肌梗死发作的诱因。感冒首先侵犯并损害的就是上呼吸道黏膜，慢性呼吸道疾病病人本来脆弱的呼吸道和肺部由于感冒病毒的侵入而受到更严重的侵害。

感染后应积极治疗，做好预防

孙宇凯表示，近期急性呼吸道感染临床上大多属于病毒感染。病毒为中医理论中的疠气，疫毒之气，最易伤人正气，常与六淫外邪相夹，乘人体御邪能力不足时，侵袭卫表皮毛；忽冷忽热气候失常夏应热而反冷时外邪亦易侵入人体而发病，以外寒内热，风热等证候最为多见，治疗应辨证论治，急则治标，如发热、头痛、肢体酸痛、咽喉疼痛、咳嗽、黄痰等，以疏风宣肺清热解毒化痰，可服用中药汤剂，也可服用院内制剂清宣解毒颗粒。中病即止，以防苦寒之品伤胃，对于年老体弱者，同时兼顾脾胃，适当补气阴。缓则治本，发热已退、咳嗽未已、疲乏乏力、汗多、纳谷不馨者，以扶正祛邪，益气养阴润肺、健脾和胃化湿、清热化痰，标本并治，以收全功。

该院院内制剂清宣解毒颗粒，是由国务院学位委员会学科评议组成员、首届国家“岐黄学者”、省委“333”工程第一层次中青年首席科学家、南京中医药大学副校长、

江苏省中医院党委书记祝元教授，江苏省中医呼吸病专业委员会主任委员、国家卫健委新冠肺炎重症救治专家组成员朱佳教授及江苏省中医院防疫专家组，依据患者临床特点，结合中医温病学理论，处方来源于清代名医吴鞠通《温病条辨》银翘散、桑菊饮，以及《太平惠民和剂局方》三拗汤，三方化裁而来。主要用于外感风热或风寒化热所致咽痛、咳嗽、发热、鼻塞、流涕、乏力；流行性感冒以及上呼吸道感染等证候者，临床使用后广受好评。

此外，还要做好预防。要注意避免着凉、受寒，适时增减衣服，劳逸结合，避免加班、劳累、酗酒、吸烟，避免精神压力过大，调节自己的情绪，及时缓解压力，保持愉悦的心情。因精神过度紧张，会导致身体各方面失调，而引起感冒。加强营养，注意饮食清淡，多吃高蛋白饮食，少吃生冷辛辣刺激的食物，多吃一些新鲜的蔬菜和水果；多喝水，近期感冒人群增多期间，可以适当服用药食同源制剂——芪参固表颗粒，对易感人群或高密度接触人群，能起到一定意义上的预防作用。增强身体素质的锻炼，加强耐寒锻炼，比如跑步、快走，老年人可练八段锦、打太极拳、散步等，提高抗病能力。近期尽量少到人多、聚集的地方，平时可以戴口罩，避免空气、飞沫传播，做到勤洗手，注意个人卫生。

南京市中医院“敬老文明号”创建在行动

本报讯(通讯员 张明 莫禹凡 记者 刘峻)网络预约、自助挂号、扫码签到等智慧医疗服务给大众带来了极大地便捷，但同时也给老年人们带来了一些“麻烦”。76岁的刘奶奶在医院里迷了路，80岁的李大爷都快把导诊单凑到老花镜上了也没看清上面写的啥，拿着好几张凭条的王阿姨眉头紧皱的不知该往哪儿去，还有在自助机前手忙脚乱的爷爷奶奶们……医院大地方不好找，不会用智能手机，不了解智慧医疗，生病了轻易不敢去医院，没有儿女陪去了医院举步维艰。老年人似乎被割裂于智慧就医服务之外，医院智慧服务难以普及老年群体，老年人的“就医难”要如何解决呢？医疗服务的适老化改造迫在眉睫。

南京市中医院是一所中医特色突出，现代医技科室设置完善的现代化大型三级甲等中医院。中医院老年患者居多，南京市中医院在适老化改造方面做了大量工作，医院门诊建立了“杏林敬老驿站”，“杏林敬老驿站”有志愿者专门为老人服务，老年人看

病就医遇到什么问题碰到什么情况，随时可以去“杏林敬老驿站”咨询“红马甲”。驿站还可以提供免费测血压、就医咨询、教授电子产品使用、精神关怀和心理慰藉、借用轮椅平车、寄存物品等。医院随处可见配戴敬老袖标的工作人员，院内的自助设备也特设了无障碍老人专用机。与此同时，老人在挂号、缴费、取药等多个环节均可以优先，院内的无障碍通道、无障碍卫生间、防滑防撞等便利老年人的公共设施齐全完备，候诊区有“杏林敬老”专座，优先提供老人就座。医院还以展示板、电子显示屏、网络平台等多种方式，向老人和大众公布敬老承诺内容。

南京市中医院积极争创江苏省“敬老文明号”，以优化为老服务环境为目的，以医疗行业为老服务管理规范为标准，落实惠老优待政策，创新为老服务方式方法，提高为老服务质量为主要内容，充分发挥医疗行业优势，深入开展为老服务，使老年人权利得到更好保障，老年人生活质量得到进一步提高。

正畸要美观，更要健康

本报讯(通讯员 贾晨晨 李魏 记者 任红娟)在正畸治疗戴上牙套以后，有的人会觉得，每次吃完东西后都要刷牙很麻烦，选择偷懒或者不刷，那么这样做到底会有哪些危害呢？南京市口腔医院(南京大学医学院附属口腔医院)口腔正畸科主任李焯表示，戴上矫治器后会改变口腔内环境，尤其是牙齿及牙周组织的环境。如果在正畸治疗中，忽视了这些变化，就可能会出现一些不良问题。

李焯介绍，如果在正畸治疗中忽视了口腔卫生维护，加上不良的饮食习惯，在使用固定矫治器治疗中或拆除矫治器后，可在牙齿上发现形态不规则的白色斑块，这就是牙釉质脱矿的早期表现，当脱矿程度严重时，牙釉质表层剥离，会出现明显的龋损。一些青少年喜欢喝碳酸饮料，会导致脱矿的发生率提高，所以要注意少喝饮料，喝过之后记得及时刷牙。

忽视口腔卫生维护还会出现不同程度的牙周组织健康问题，最常见的是牙龈炎。主要表现为牙龈红肿、刷牙的时候触碰到

血，有时还会出现牙龈增生。多数情况下，这种变化是暂时的，只要进行牙齿洁治并保持口腔卫生，牙龈炎症可以消失，不会出现牙周组织的永久性损害。但如长期不能维护好口腔卫生，会使牙龈炎症发展为牙周炎，出现牙槽骨吸收、牙齿松动等症。

应该如何预防呢？李焯建议，首先要纠正不良的饮食习惯。在正畸治疗中，两餐之间尽可能不进食甜饮料和食物，睡前刷牙后不进食任何食物或饮料。年龄较小或自制力较差的孩子需要家长协助教育和监督，逐步建立良好的饮食习惯。其次认真刷牙，戴上牙套，每餐后都需要刷牙，但具体应该怎样刷也大有讲究。刷牙中，尽可能将刷毛伸进托槽与弓丝之间的部位，清除托槽周围牙面上的菌斑。刷牙的力量不能过小，否则不能清除菌斑。某些不易清洁的部位还可使用间隙刷，如有必要可使用牙线、冲牙器等辅助工具。“在正畸过程中发现有牙结石或牙周疾病，要及时在医生的指导下进行洁牙或牙周刮治。”李焯强调。

当高考遇上月经期，怎么办？

别慌，专家来支招

又到一年中、高考季，是每个考生人生中的重要时刻，任何身体和情绪上的波动都可能给考生造成压力。考生家长们也十分担心考生的身体状况，有些女生痛经、经量多，是不是也会影响临场发挥？南京市中医院妇科张晓旌主任中医师介绍，月经的来潮其实是子宫内膜周期性的生长和脱落的过程，目前没有医学依据说月经期有影响女性智力发挥、体力支持及生理状态的负面效应。如果经期规律，且没有痛经及经量多或者头晕焦虑等不适症状，并不建议去调节月经周期，保持良好心态应对考试更为重要。如果你有明显痛经、经量多等症状，也无需恐惧，正确、及时用药，可以安全有效地推迟月经来潮。

通讯员 张明 莫禹凡 现代快报+记者 刘峻

方法一：口服短效避孕药

这是比较可靠又常用的方法。它的原理是维持子宫内膜，使其暂时不剥落，从而达到推迟月经的目的。在月经周期的第1-5天开始口服，每晚一片，直到允许来月经的时候停药。

值得提醒的是，这里提到的短效口服避孕药非紧急避孕药，也不是长效避孕药，要每天固定时间服用，不要漏服，不容易发生出血。

目前市场上的短效口服避孕药有达英-35、优思明、优思悦、妈富隆等。

方法二：口服孕激素

对于月经规律的女生，可以在下次月经来潮的前7-10天开始每天不间断服用孕激素(常用：黄体酮胶囊200mg/天、地屈孕酮片20mg/天等)，至高考结束。

但若只剩3-4天即将月经来

潮，可考虑肌注黄体酮至高考结束，但是除了用药不方便，还可能推迟失败，所以有意愿推迟月经的考生，建议尽早安排。

考试期间来了月经怎么办

月经过多的同学：未雨绸缪的家长需要把功课做在前面，让考生提前至妇科门诊进行检查，排除器质性的疾病之后，可以服用铁剂等补血药物，同时多食用菠菜、猪肝等含铁量比较高的食物。而且在月经来潮期间可以适当服用止血药物如止血芳酸、独一味胶囊、血竭胶囊、三七胶囊等控制出血量，减少月经量。

痛经的同学：可以在预计痛经发生之前2-4小时服用一些止痛药，如芬必得、散利痛、散结镇痛胶囊等。止痛药最好在饭后半小时服用，这样可以减少对胃部的刺激，不会产生非常大的副作用，从而保证考试顺利进行。

南京鼓楼医院开通诊间支付

本报讯(通讯员 王春霞 记者 刘峻)近期，南京鼓楼医院在南京地区率先开通了诊间支付功能，门诊患者在医生诊室就诊后有检查、拿药等下一步医治需要，无需再去收费窗口排队缴费，在就诊室出示医保电子凭证或付款码便可直接进行支付，迅速进入下一步诊疗流程。诊间支付避免患者来回奔波缴费的繁琐流程，减少了患者排队等待的时间，大大提高了患者的就诊效率。目前诊间支付已在中医科、康复医学科、皮肤科等科室的部分诊室进行试点，将逐步推广到各个科室。

南京鼓楼医院门诊部主任潘涛介绍，医院推出了系列便民措施，切实提高患者的就医体验。在挂号预约方面，增加预约途径，

病人在家即可实现自主预约，医院内也增设了多台自助机，不擅长线上预约的患者可在引导员现场协助下完成预约挂号。在就诊方面，医院每个科室都开设了专病门诊，通过细化学科分类，实现患者精准就医，目前医院有头疼专病门诊、垂体疾病门诊、肺小结节专病门诊、脱发门诊、水肿专病门诊等近200个专病门诊。另外，为进一步满足外地患者和上班族周末的就医需求，在现有门诊的基础上，增设周末专家门诊。本着让患者少走路，信息多走路的原则，下一步医院还将开展诊间预约，患者在医生诊室即可完成CT、核磁、B超、胃镜等检查项目的预约，不断提高患者就医的便捷性。