

乍暖還寒 病毒感染風險增 初春防病錦囊

新年伊始，親友聚會或成病毒傳播溫床，令呼吸道疾病感染風險加大。專家表示，近日香港的新冠個案有所增加。世界衛生組織新冠病毒專家早前亦指出，全球各地的呼吸道疾病個案均有增加，除了新冠病毒，還有流感、鼻病毒和肺炎等。踏入春季，然而寒氣未消，乍暖還寒，大家該如何保護自己？不妨多了解一些防病錦囊。

文 瑛

預防為要接種疫苗

問：不同類型的呼吸道疾病怎麼治？

答：抗病毒治療+對症治療。
對新冠和流感這類急性呼吸道傳染性疾病來說，預防的主要手段是接種疫苗，治療措施主要包括抗病毒治療和對症治療。

專家介紹，在抗病毒治療方面，針對流感和新冠，均有抗病毒藥物，這些藥物能緩解患者的症狀，降低病毒負荷（體內複製的病毒數量）。對症治療主要包括退燒藥或緩解患者咳嗽、鼻塞、流涕的藥物。

而哮喘是常見的疾病，主要症狀包括反覆咳嗽、呼吸困難、胸悶等。對於哮喘患者來說，如果罹患流感、新冠等，要注意自己哮喘症狀的變化，若症狀加重，需及時就醫，調整哮喘用藥。

咳嗽患者宜戴口罩

問：反覆咳嗽怎麼辦？

答：先明確病因。
咳嗽是最常見的症狀之一，可能由多種原因造成。若出現反覆咳嗽，建議去醫院進行診治。根據咳嗽持續時間分類，可以分為急性、亞急性和慢性咳嗽。

專家介紹，急性咳嗽一般持續三週以內，急性呼吸道感染性疾病是其最主要原因；亞急性咳嗽持續時間為三周到八周，通常由感染後咳嗽引起；慢性咳嗽持續時間超過八周，可由各種原因引起，包括哮喘、慢性阻塞性肺疾病等，一些藥物也可能引起咳嗽。

若出現咳嗽症狀，在日常護理時，要注意天氣變化，及時增減衣物。建議咳嗽患者外出時佩戴口罩，減少冷空氣對氣道的影響。咳嗽期間，不建議食用辛辣食物。

心血管疾病高發期

問：患基礎疾病人群需注意哪些事情？

答：增強免疫力、做好基礎防護。

春季是心血管疾病和呼吸道疾病的高發季節，心血管疾病患者更易出現血液黏稠度增加，血液循環減慢，出現血栓；他們一旦感染了呼吸道疾病，可能會加重病情。

專家表示，有高血壓、冠心病等疾病的患者，往往體質和抵抗力較差，容易患呼吸道疾病。這些病人應加強心血管疾病控制，將各項指標控制在合適範圍。與此同時，積極接種疫苗，做好個人防護和保暖工作，多休息、避免過度疲勞，保持健康飲食，注意手部衛生、勤洗手，少去人群密集的地方。

警惕小朋友併發肺炎

問：哪些症狀提示小朋友有可能是肺炎？

答：出現相關症狀盡快求醫。
小朋友感染了呼吸道病原體後，可能會發展為肺炎，尤其低齡兒童的發生率更高。

持續高熱或發熱時間超過三天；咳嗽頻繁或明顯加重，伴有痰量增加或痰色改變；部分年長兒童主訴胸悶、胸痛、憋氣等不適；精神倦怠或萎靡，低齡兒童表現出煩躁、哭鬧、難以安撫等。如果小朋友出現這些情況，應警惕肺炎的可能，盡快求醫。

專家特別提示，尤其是三個月以下的嬰兒罹患肺炎時，症狀和體徵常常不典型，可能並沒有明顯的發熱和咳嗽，僅僅表現為呼吸急促、吃奶噎奶、吃奶費力或頻繁吐奶，有的時候可能會出現喘息發熱、臉色不好等症狀。出現以上症狀和體徵時，應盡快帶孩子就診。

▶新春聚會多，呼吸道疾病感染風險加大。



▲開窗有助保持室內空氣流通。



▲出現呼吸道症狀如咳嗽時，應戴上口罩。

流感VS普通感冒

流感

這是一種危害呼吸系統的病毒感染性疾病。現代醫學證實，流感病毒屬正黏液病毒科，可以分為A、B、C型（或甲、乙、丙三型），其中感染A、B型者，症狀以高熱、頭痛、全身肌肉痠痛、極度疲乏無力等全身症狀為主，而上呼吸道其他症狀如噴嚏、鼻塞、流涕、咳嗽等，情況輕微，持續時間較長，嚴重者影響日常生活和工作，小朋友、長者及體質虛弱者，還可因嚴重併發症危及生命。

普通感冒

俗稱「傷風」的普通感冒，多由鼻病毒引起，也可由呼吸道合胞病毒、埃可病毒、柯薩奇病毒等引起。患者主要症狀為上呼吸道不適，一般無發熱或全身症狀，或僅有低熱、輕微頭痛，程度較輕。

傳播途徑

流感和普通感冒一樣，病毒主要通過與患者直接或間接接觸傳播，或吸入患者咳嗽、打噴嚏時漂浮於空氣中的飛沫傳染。流感潛伏期為1天至3天，處於潛伏期的患者，亦具有傳染性並貫穿整個病程。

預防措施

若情況許可，應接種疫苗；佩戴口罩；遵守咳嗽禮儀；用肥皂勤洗手；確保室內空氣流通。



▲打噴嚏是流感症狀之一。



▲勤洗手可降低患病風險。

專家表示，接種新冠疫苗不一定能阻止感染，但可減輕症狀以及減少入院或死亡的風險。



山楂植株

山楂藥材

山楂：消食健胃 行氣散瘀

明醫手記 嚴麗明

「行路迢迢入谷斜，繫驢來憩野人家。山童負擔賣紅果，村女綠簪採碧花。」（南宋·陸游）詩中的紅果，即人們常吃的山楂。

山楂是北半球最古老、種植最普遍的樹種之一。《山楂樹傳奇：遠古以來的食物、藥品和精神食糧》（比爾·沃恩）一書中，生動地講述了山楂樹自古以來伴隨着人類的政治、文化、自然歷史的發展歷程而扮演的角色。在我國，河南賈湖遺址的考古發掘，發現了目前世界上最早的酒——山楂酒，距今約9000年左右；最早的山楂文字記載則見於《爾雅·釋木》；作為藥用，則最早見於南北朝梁代陶弘景的《神農本草經集注》。

山楂為薔薇科植物山楂的成熟果實，在我國廣泛作為藥物和日常食物，這是在元明以後，與元代朱丹溪、明代李時珍等名醫著書論述了山楂的藥用價值為世人所認知，有很大關係。《本草綱目》曰：「古方罕用，自丹溪朱氏著山楂之功，而後遂為要藥。」

以山楂為主要成分的著名中成藥「保和丸」，就是朱丹溪所創製，沿用至今，為眾多家庭常備。

山楂為中藥消導要藥。其味酸甘，性微溫，歸脾胃肝經，具有消食健胃、行氣散瘀、化濁降脂的功效。臨床用於治療肉食積滯、胃腸脹痛、瀉痢腹痛、瘀血經閉、產後瘀阻、疝氣痛、胸痹心痛、肥胖、高脂血症等病症，尤其擅長治療過食肥甘厚膩導致胃腸積滯，以及身體疲濕氣血滯而出现的各種病症。臨床上，每遇到這類病患，我常建議他們把山楂茶飲作為日常保健選擇之一。

現代藥理及臨床研究發現，山楂的主要化學成分為黃酮類、多酚類、三萜類、有機酸類、多糖類等，具有促進胃腸蠕動、有益心腦血管健康、強心、抗心律不整、降脂降壓、調節免疫、抗氧化、抗腫瘤、抑菌抗病毒等作用。隨之研發的許多治療心腦血管及代謝性疾病的藥劑中，山楂獲廣泛使用。

山楂益處多，但其藥性偏消不補、酸性大，故氣血虛弱而無積滯，或胃酸分泌過多者忌。懷孕早期，常喜食酸東西，然山楂不宜，防引發流產。吃完山楂要記得及時漱口，以防損害牙齒，尤其兒童在牙齒發育時要注意。

作者為註冊中醫

春喝老火湯 化氣去濕

藥食同源 方曉嵐

大家在新春期間多多少少都會吃得比較滯膩，容易導致消化不良，現在正是清清腸胃，調健五臟的時候了。唐代孫思邈在《千金食治》中說：「春七十二日，省酸增甘，以養脾氣。」

廣東人的至愛老火湯，是很好的養生之道，但湯療須重時令，對症下藥才有功效。所以春天的老火湯，就應以化氣去濕、滋潤喉肺為主。常飲合適的時令湯水，有助大家調理身體，當然更需配合清淡的飲食，才能事半功倍，強身健體，延年益壽。

五指毛桃豬腱湯

五指毛桃亦稱為廣東人參，功效跟黃芪相似，是廣東省很常見的一種灌木，結有帶絨毛的果實，葉子像五隻手指打開，故名五指毛桃。中醫認為五指毛桃的根莖，有補氣解鬱、利水祛濕、調理氣虛盜汗的功效。五指毛桃有椰香味，煲湯前滾水兩分鐘可用。用五指毛桃來煲豬腱湯，建議加入粟米段和紅蘿蔔一起煲，味道清甜可口，四季皆宜，是方便有益的家庭湯水。



▶五指毛桃豬腱湯四季皆宜。

霸王花南北杏豬腱湯

霸王花，就是製乾了的劍花，因劍花有刺，葉子尖長像劍，花大有穗，而且生長時的攀援能力特別強，善於伸展，所以俗稱為霸王花。它具清熱解毒、止咳潤肺、祛燥熱、治便秘的功效。

乾的霸王花可在中藥材店或雜貨店購買，由於霸王花裏可能有小蟲，清洗時先浸水至軟，要用手撕開花莖部分，小心用水沖洗，撕開剪成段即可用。夏天市場上偶然會見到新鮮的霸王花，但由於性寒涼，必須慎用，尤其家中有老弱人士和孕婦，不宜買新鮮的霸王花來煲湯。



▶霸王花南北杏豬腱湯止咳潤肺。