

过敏性咳嗽的预防和治疗

□赵淑萍

一场秋雨一场寒。有这样一类被称为“咳嗽虫”的孩子，每到季节变换的时候，就反复咳嗽，有的还伴有揉眼睛、流鼻涕、流泪、打喷嚏等症状，不仅家长为此烦恼，不少基层医生在接诊中也对此困惑不已。

西医对这一类咳嗽多归于过敏因素，中医认为过敏性咳嗽是一种反复发生的慢性刺激性的干咳，一般病程会在3周以上，眼、鼻以及咽喉部有明显痒感，具有明显的季节性。儿童在季节变化、哭闹、疯跑、积食4种情况下容易反复。

5岁的宸宸就是这样，个子瘦小，加上偏爱吃甜腻的食物，每个月都咳嗽。这一类咳嗽，主要由湿阻脾胃，内生痰浊，一遇风寒，上逆而咳。一般要用化痰止咳的橘红、半夏、茯苓等止咳散散加加减治疗，后期补肺健脾，用玉屏风散或六君子汤合二陈汤治疗。

心心今年7岁了，每次刮风或

降温时，就会咳嗽。今年暑假天气热，家人带着心到山里玩了两天，她又吃了最爱的巧克力冰激凌，就诊时咳嗽不止，并且诱发了原有的哮喘。中医认为，“形寒饮冷则伤肺，过于甜腻则伤脾”。门诊上常见的发热、咳嗽患儿，80%~90%都有过食用奶油蛋糕、巧克力、冰激凌等生冷甜腻食物的病史。

《伤寒论》有“喘家作桂枝汤，加厚朴杏子佳”的说法。基于这个理论，此类患儿多用葛根、杏仁、厚朴等合止咳散来治疗，同时酌加蜜麻黄、贝母、地龙、僵蚕、炒莱菔子等解肌祛风，宣肺平喘。后期根据痰的多少选择应用橘红颗粒或二陈汤、玉屏风颗粒等予以调理。

经过门诊治疗，宸宸和心心的咳嗽、哮喘明显好转。每年季节变换发作时，症状明显减轻，也缩短了病程。

有过过敏性咳嗽病史的孩子，

预防尤为重要。

一、不要养宠物，因为宠物的毛发含有一些致敏物质。

二、在天气降温时，注重防寒保暖。

三、忌食辛辣刺激之物、鱼、虾、蟹等，尤其是生冷甜腻的食物、巧克力、奶油蛋糕等。

医学上有关咳嗽的相关记载，主要有4条：1.病痰饮者，当以温药和之；2.五脏六腑皆令人咳，非独肺也；3.形寒饮冷则伤肺，过于甜腻则伤脾；4.脾为生痰之源，肺为贮痰之器。这4条将咳嗽的病因病机、治疗用药做了非常系统的总结，具有很强的诊疗指导意义。

门诊治疗咳嗽时，要学会识别重症，清楚变证。重症是指高热、精神差、哭声无力、面色差；或者有高热、烦躁、神昏、抽搐等。变证是指呼吸窘迫、冷汗、口唇发紫、四肢不温。特殊的变证是指婴幼儿肺炎合并胃扭转，3个月的

婴儿比较常见，有呕吐、呛奶、呼吸

困难、腹胀如鼓等症状。

除此之外，在门诊上要学会辨别小儿肺炎，如有以下情况必须拍胸部X线片。

一、高热3~4天，体温38.9摄氏度，有咳嗽。

二、第一天发热，但化验血常规白细胞达到 18.0×10^9 /升。

三、发热超过5天，即使没有咳嗽，也要拍胸部X线片。

四、低热缠绵不愈，这种情况要高度怀疑肺炎，必须加拍胸部X线片。

五、发热第二天，有腹痛、呕吐、头痛、白细胞高。

六、间断咳嗽，反复不愈。

七、咳嗽10多天，又突然发热1~2天。

八、刚开始发热，咳嗽，伴有腹痛、呕吐，超过3~4天，还要做腹部彩超，排除肠系膜淋巴结肿大。

九、咳嗽时间长，超过两周以

上，胸部X线片显示气管炎，治疗效果不好时加拍胸片，防止合并肺炎。

十、咳嗽剧烈，白天晚上都咳嗽。

十一、咳嗽不多，但精神不好，孩子不愿意走路，总是让抱着，没有劲儿。

十二、咳嗽声音重浊，像破锣一样，声音不好。

十三、咳嗽不多，精神差，呼吸

困难，类似喘，持续上不来气，不走也不跑。

十四、孩子没什么症状，但是最近不好玩儿，尤其怕上楼，一上楼就让抱，但是没有咳嗽。

十五、白天不咳嗽，晚上咳嗽，而且出汗很多。

十六、感冒后头痛严重，想吐，但是没有鼻塞、流脓涕等症状，即使不发热也要拍胸部X线片。

（作者供职于洛阳市中医院，刘永胜、刘晓霏整理）

每周一练

（高血压病、2型糖尿病患者健康管理，孕产妇健康管理）

一、高血压病患者健康管理的服务对象是

A. 辖区内18岁及以上原发性高血压病患者

B. 辖区内35岁及以上原发性高血压病患者

C. 辖区内65岁及以上原发性高血压病患者

D. 辖区内35岁及以上继发性高血压病患者

E. 辖区内65岁及以上继发性高血压病患者

二、根据空腹血糖判断2型糖尿病高危人群的界限是

A. 4.1~4.9毫摩尔/升

B. 5.1~5.9毫摩尔/升

C. 6.1~6.9毫摩尔/升

D. 8.1~8.9毫摩尔/升

E. 7.1~7.9毫摩尔/升

三、对确诊的2型糖尿病患者，按要求每年提供面对面随访的次数至少是

A. 6次

B. 8次

C. 4次

D. 3次

E. 2次

四、2型糖尿病的治疗措施不包括

A. 饮食治疗

B. 运动治疗

C. 健康教育

D. 血糖监测

E. 非药物治疗

五、关于高血压病患者健康管理描述错误的是

A. 对第一次发现收缩压 ≥ 140 毫米汞柱（1毫米汞柱=133.322帕），在祛除可能引起血压升高的因素后

随访其复查

B. 服务对象为辖区内35岁及以上原发性高血压病患者

C. 非同日3次以上血压高于正常，可初步诊断为高血压病

D. 高危人群建议每半年至少测量1次血压

E. 对于紧急转诊者应在3周内主动随访转诊情况

六、关于2型糖尿病的健康体检错误的是

A. 对确诊的患者每年组织或协助组织1次较全面的健康体检

B. 体检可与随访结合

C. 对口腔、视力、听力和运动功能进行初步判断

D. 体检包括体温、脉搏、呼吸、血压、身高、体重、腰围、皮肤、浅表淋巴结、心脏、腹部等常规体格检查

E. 不需要参照《城乡居民健康档案管理服务规范》

七、关于2型糖尿病的随访错误的是

A. 对确诊的患者每年提供4次免费空腹血糖检测

B. 每年至少进行4次

面对面随访

C. 测量体重，计算体质指数，检测足背动脉搏动

D. 每3个月至少随访1次

E. 不要干预患者的生活方式

八、关于对高血压病患者的分类干预错误的是

A. 对第一次血压控制不满意的或出现药物不良

反应的，结合其服药依从性，必要时增加现用药物

剂量，更换或增加不同类的降压药物，2周内随访

B. 对血压控制不满意、无药物不良反应、无新发

并发症或原有并发症无加重的患者预约下一次随访时间

C. 对连续2次出现血压控制不满意或药物不良

反应难以控制，以及出现新的并发症或原有并发症

加重的患者，建议其转诊

D. 对所有的患者进行针对性教育，与患者一起

制定生活方式改进目标并在下一步随访时评估进展

E. 不用告诉患者出现哪些异常要就诊

九、关于对高血压病患者的随访错误的是

A. 测量体重、心率，计算

体质指数

B. 原发性高血压病患者每3个月至少随访1次

C. 对原发性高血压病患者每年要提供至少4次

面对面随访

D. 询问患者疾病情况

和生活方式

E. 不用了解患者服药情况

十、孕28周左右时，应教会孕妇自测胎动：每天3

次，每次1小时，如12小时胎动少于多次，提示胎

儿有异常应引起重视

A. 40次

B. 30次

C. 35次

D. 25次

E. 20次

十一、子宫在非孕期的5毫升一直到孕足月的

5000毫升，体积增大1000

倍，产后逐渐恢复到正常

大小最少需要多长时间

A. 2~3周

B. 4周

C. 6周

D. 12周

E. 8~11周

十二、预防产褥期中暑的保健措施中，错误的是

A. 孕期及产后宣传教育

B. 开窗通风，避免高温

高湿

C. 多穿衣服，防止感冒

D. 改变陈旧思想观念

E. 产妇应穿着宽大、透

气、舒适的衣物

（答案见下期本版）

上期答案(9月26日)

一、D	二、E	三、C	四、B
五、C	六、E	七、D	八、C
九、A	十、B	十一、B	十二、C
十三、E	十四、E	十五、B	十六、B

老药新用

云南白药粉的新用途

□李爱军

云南白药粉是我国传统的治疗创伤出血、跌打损伤的良药，具有化瘀止血、解毒消肿、排脓止痛的功效，既能外用，又可内服。临床研究发现，外用或内服云南白药粉还可以治疗以下疾病。

治冻疮

取云南白药粉适量，撒在冻疮溃烂处，每天上药3次，不需要覆盖或包扎，连用5~7天，即可痊愈。

治斑秃

将云南白药粉与云南白药粉调成稀糊状后涂抹患处，每天3次，每天按摩患处，两个月为一个疗程。可以改善血液循环，增加头皮血液的供应，促进毛发再生生长。

治脱发

将云南白药粉0.1克溶于20~30毫升蒸馏水中，保留并灌肠，每天1~2次，7天为一个疗程。

治白痢

将云南白药粉8克，加六味地黄汤服用，每天1剂，分早、晚服用，3~4周即可缓解症状。

治子宫出血

取云南白药粉0.5~1克服用，每天1次，3~5天即可见效。

治小儿脱肛

云南白药粉8克，枳实5克，五倍子、煅牡蛎、煅龙骨各12克，将诸药合在一起制成粉末外敷，或将上药煎汤溶于200毫升生理盐水中坐浴，每天1次，10天为一个疗程。

治口腔溃疡

取淡盐水50毫升漱口后，将适量云南白药粉涂抹于口腔溃疡创面上，每天2次，3~5天即可痊愈。

治婴幼儿腹泻

将云南白药粉1克，加70%酒精适量调成糊状，敷于脐窝，加盖纱布，用胶布固定，每天换药1次。

治消化不良

云南白药粉0.5克，每天3次，饭后1小时内温开水送服；西咪替丁0.2克，每天3次，饭后服用。1个月为一个疗程，连用两个疗程，疗效显著。

治新生儿头皮血肿

将云南白药粉4~12克及保险子（研粉）用70%酒精调成糊状，外敷血肿部位，用纱布包裹，每天换药1次。

治过敏性紫癜性肾炎

将云南白药粉8克与琥珀粉30克调匀，每天2~3克，与阿胶5克（烔化），用温开水送服，每天早、晚各1次，7天为一个疗程，2~3个疗程即可痊愈。

治颅内出血、脑出血、蛛网膜下腔出血

云南白药粉0.5~1克冲服，4~6小时冲服一次；3天后改为0.3~0.6克，每天3次；两周为一个疗程，连服3~4个疗程。

（作者供职于郑州广安中医院）

提醒

警惕带状疱疹的误诊误治

□张焕仁 张风雷 张风光

患者为男性，27岁，左侧胸背痛6天，来医院就诊。

患者在外地务工，平素身体健康，6天前不明原因出现左侧胸背痛，到当地医院就诊。医生让患者做了胸部CT、心电图、化验血常规、心肌酶谱等检查，检查结果显示均正常，没查出病因。医生给患者进行刮痧、按摩、拔罐等治疗，胸痛症状不但没有减轻，反而加重，患者决定回河南老家治疗。

查体发现，患者左侧胸背部皮肤局限性充血，呈暗红色，是刮痧、按摩、拔罐留下的痕迹，皮肤有轻微的擦伤，左侧胸背部皮肤上有一簇一簇的红色丘疹，顶部有水疱出现，患者被诊断为带状疱疹。患者第二天来复诊，疱疹

更明显。

带状疱疹是由水痘-带状疱疹病毒引起的急性感染性皮肤病。对此病毒无免疫力的儿童被感染后，发生水痘。部分患者被感染后成为带病毒者而没有症状。由于病毒具有亲神经性，感染后可长期潜伏于脊髓神经后根

神经节的神经节内，当抵抗力低下或劳累、感染、感冒时，病毒可再次生长繁殖，并沿神经纤维移至皮肤，使受侵犯的神经和皮肤产生强烈的炎症。皮疹一般有单侧性和按神经节段分布的特点，有集簇性，并伴有明显的神经痛；年龄愈大，神经痛愈重。带状疱疹好发于成年人，春秋季节多见，发病率随年龄增大而呈显著上升。

带状疱疹发疹前有前驱症状，如轻度乏力、低热、纳差等全身症状，患处皮肤有灼热或灼痛，触之过敏痛感等，持续1~5天。在前驱期没出现疱疹之前，医生很难做出诊断。

（作者供职于鹿邑真源医院）

经验交流

腰椎间盘突出症的治疗方法

□郑玉平

中医认为，腰椎间盘突出症与感受外邪、寒湿痹阻、气机郁滞、房劳过度、肾精亏虚、腰失所养、劳力过度、跌打损伤、经脉受损等有关。腰椎间盘突出症的病位在肾，与肝、脾、膀胱经有关。腰椎间盘突出症的病在经络，足三阴经、足三阳经、奇经八脉皆贯于肾而络于腰背，经气闭阻是标，肾气内伤是本。

腰椎间盘突出症用针灸、推拿、应用中药等方法治疗，疗效显著。针灸治疗常取肾俞穴、环跳穴、承扶穴、委中穴、阳陵泉穴、阿是穴等穴位。

中医辨证治疗主要有以下几种证型：

寒湿痹阻证 治以散寒祛湿、温通经络为主，可以用干姜、甘

草、苍术、白术、茯苓、独活、羌活、防风、川芎、透骨草等治疗。

湿热痹阻证 治以清热利湿、舒筋活络为主，可以用茯苓、木瓜、苍术、黄柏、防己、当归、川牛膝、木通、银花藤、栀子等治疗。

瘀血阻络证 治以活血化瘀、理气通络为主，可以用当归、川芎、桃仁、红花、五灵脂、地龙、没药、牛膝、土鳖虫、三七等治疗。

肾精亏虚证 治以滋补肝肾为主，可以用右归丸或左归丸加减治疗，常用药有熟地、山药、山茱萸、赤芍、川芎、桑寄生、牡丹皮、泽泻、茯苓等。

除此之外，中医保守疗法相对于西医疗法也有一定的优

势。对腰椎间盘突出症，西医一般主张手术治疗，患者手术后紧张，可能存在后遗症、危险等；另外，由于椎体韧带受损，有些手术会将椎体去掉，会造成创伤，对腰椎的平衡、生物力学的平衡会有影响和改变。

因此，对腰椎间盘突出症，应用非手术疗法、保守疗法可避免创伤；同样采用保守疗法，患者以推拿为主治疗后，能够取得比较满意的效果。

腰椎间盘突出症首选保守治疗。若患者症状比较严重，肌肉萎缩，大小便失禁，疼痛厉害，在保守治疗效果不太明显的情况下，主张手术治疗。

（作者供职于山东省惠民县胡集镇郑家村卫生室）

《厨房中药》开栏的话

医食合一、医厨相通的食疗学在《千金要方》和《千金翼方》等古代医学典籍中都有论述。中药让健康从厨房出发！

《厨房中药》栏目旨在弘扬中医药中的食疗文化，前两期介绍了栏目背景、理念，后续每期将陆续推出以中药为原料的健康食谱，并配以中医药专家、学者的解读，让厨房不再仅是满足吃饱需求的烹饪场所，更是打造健康餐、调养餐、养生餐、保健餐、防病餐的养生之地。

背景篇：

全民合理膳食，我们在行动！

本报记者 朱晓娟 通讯员 杨琦

2019年9月29日，河南辉煌草本药业有限公司（以下简称辉煌药业）与本报就厨房中药科

普、推广及居家应用等事宜达成年度战略合作意向，将通过开办视频专题节目、报纸专栏，发挥双方各自的资源优势，让厨房中药理念惠及更多百姓，让厨房中药走进越来越多的家庭。

《习近平关于社会主义社会建设论述摘编》一书中提到，中华文化历来强调健康养生、治病健身。倡导“每个人是自己健康第一责任人”的理念；要多用人民群众听得懂、听得进、听得进的途径和方法普及健康知识和技能，让健康知识植根人心。

合理膳食是保证健康的基础。近年来，我国居民营养健康状况明显改善，但仍面临营养不足与过剩并存、营养相关疾病多发等问题。2016年，全球疾病负担研究结果显示，饮食因素导致的疾病负担占15.9%，已成为影响人群健康的重要危险因素。

对此，针对我国居民存在的健康隐患及重点人群，《健康中国行动（2019-2030年）》合理膳食专项行动提出了具体的膳食指导建议和标准，同时鼓励相关企业发布适合不同年龄、不同地域人群的健康膳食指南和食谱，鼓励发展传统营养服务，推进传统营养产品的研发以及产业升级换代。

陈竺（原国家卫生部部长）

曾公开提出，营养治疗将是解决慢性病的“关键”！未来医生必须会开两张处方：一张是针对病情开具的处方；另一张是膳食营养处方。未来的医生必须具备营养学的知识，针对慢性病，特别要发挥营养治疗的作用。

辉煌药业成立于2013年，以“诚信做人，踏实做事”的企业理念和“用道地药材，做放心饮片”的经营理念，专注于中药饮片的生产和技术创新。近年来，辉煌药业全力打造“药食两用道地中药饮片+家常厨房食材”，在全国率先提出厨房中药理念，已经为众

多家庭送去绿色、健康的道地中药食材。

辉煌药业总经理刘辉说：“我们利用道地药食同源类中药材的特殊功效，聘请中医药专家，经古法加工炮制，开发出食用、医用、杯药、茶用、调味五大系列厨房中药产品，与普通家用食材相组合进行烹饪，从而让人们通过吃饭、喝汤、饮茶等居家日常餐饮方式实现健康生活少生病。”

厨房中药奇芝堂 健康调养每一餐

联系电话：0371-58615152

征稿

本版旨在给基层医务人员提供较为基础的、实用的医学知识和技术，来稿应注重实操操作，介绍常见病和流行病的诊治、安全用药等；栏目包括《经验交流》《合理用药》《答疑释惑》《老药新用》等。欢迎您踊跃投稿，并提供宝贵的意见和建议。

邮箱：54322357@qq.com
联系人：杨小玉
电话：(0371)85966391