

医药观察

当下多种“感冒”并发 选中成药仔细辨

- ◆ 感冒的治疗在于增强自身抵抗力,而非单纯依赖药物。
- ◆ 治疗感冒的中成药应在中医医师辨证指导下运用,区分风寒感冒、风热感冒、暑湿感冒等。

■ 李金辉

初秋时节,处暑已过,昼热夜凉,季节转换中感冒时常袭击我们。当出现打喷嚏、流鼻涕、头痛、咽痛、咳嗽这些常见症状时,很多人急于求成,用一些家中常备的药物,或者咨询周围其他感冒症状类似的人用的有效药。

其实,感冒非小病,用药需谨慎。目前类似感冒症状的其他常见疾病还有流感、新冠,新出现的中成药与常用的传统中成药都可供患者使用,关键要辨证。

应对感冒的全方位攻略

感冒的治疗重点在于增强自身抵抗力,而非单纯依赖药物。感冒时,合理饮食、补充水分、注意休息、适当运动是辅助恢复的重要环节。生活中需注重个人卫生,保持室内空气流通,避免与病患密切接触。均衡饮食,丰富的营养摄入可以增强机体防御功能。

一般感冒症状明显,会出现恶寒、发热、头痛、全身疼痛、鼻塞、流鼻涕、打喷嚏、咳嗽、咽痛等,患者常希望尽快缓解这些症状。然而能迅速缓解症状的一些复方制剂,往往是药效一过,再次出现发热等症状。这是因为,这些药的作用在于抑制症状,没有根本解决引起感冒的病因。待到机体自身免疫发挥作用,战胜病毒,才能改善病情。这类药优点是让患者感觉不难受。

中成药更多是调节机体免疫功能,通过机体自身作用,提高抗邪能力,尽快战胜病毒,缩短病程。目前临床上治疗感冒的中成药品类繁多,应注重区别应用。选用不当或过度使用,均不利于病情。

另外,治疗感冒的中成药应在中医医师辨证指导下运用,区分风寒感冒、风热感冒、暑湿感冒等,一些体质虚弱的老年人,常常伴有气血阴阳的亏虚,称为虚人感冒,需相应处方调理,避免用发汗药物,以免虚脱。

感冒时一般要求避风,以免汗出当风,加重病情;注意心情舒畅,饮食上多饮水,进食清淡易消化食物,避免辛辣、生冷、油腻。多休息,有助于改善病情。

自行用药注意“3天”的时间节点

一些临床常用的感冒中成药可在家中备用。需要注意的是,服用3日不见改善,就应及时就医,以免延误病情。哺乳期、妊娠期、老年

人、儿童、慢性病人群,需多关注中成药副作用,谨慎用药,在医师的指导下用药。服用感冒药时一般应避免同时服用补益类药物。体温如超过38.5℃,建议就医诊治。

风寒感冒——感冒清热颗粒:此药可疏风散寒,解表清热。用于风寒感冒,头痛发热,恶寒身痛,鼻流清涕,咳嗽咽干。

应用要点:头痛重,恶寒重,清鼻涕,咽痛不明显。一般建议热服,有助于发汗退热。

风热感冒——双黄连口服液:此药可疏风解表,清热解毒。用于外感风热所致的感冒,症见发热、咳嗽、咽痛。

应用要点:发热、咽痛。一般风热感冒均会出现发热、咽痛。风寒感冒,一般多恶寒(怕冷),发热不明显,无明显咽痛,可作为风寒风热感冒的鉴别要点。

肺热清瘟——连花清瘟颗粒:此药可清瘟解毒,宣肺泄热。用于治疗流行性感属热毒袭肺证。症见发热或高热恶寒,肌肉痛,鼻塞流涕,咳嗽、头痛,咽干咽痛,舌偏红,苔黄或黄腻等。

应用要点:发热明显,咽痛明显,很快出现黄鼻涕。新冠病毒感染轻型、普通型患者可用。高热者,可物理降温,多饮水。高热不退者,建议就医。

湿滞内伤——藿香正气胶囊(水):此药可解表化湿,理气和中。用于外感风寒,内伤湿滞,头痛昏重,胸腹有饱胀感,脘腹胀痛,呕吐泄泻。

应用要点:胃肠型感冒,头昏沉重,恶心、呕吐、腹泻;夏季多汗、淋雨后、空调病。需要注意的是,藿香正气水含酒精,开车时不宜服用。

鼻塞涕多——祖卡木颗粒:此药可调节异常气质,清热,发汗,通窍。用于感冒咳嗽,发热无汗,咽喉肿痛,鼻塞流涕。

应用要点:发热、咽痛、流鼻涕。此药风寒风热感冒均可应用,对鼻塞流涕多者效果较好。

病毒性感冒——金花清感颗粒:此药可疏风宣肺,清热解毒。用于外感时邪引起的发热,恶寒轻或不恶寒,咽红咽痛,鼻塞流涕,口渴,咳嗽或咳而有痰等,舌质红,苔薄黄,脉数。适用于各类流感包括甲型H1N1流感所引起上述症候者。

应用要点:发热明显,咽痛明显。一般病毒

性感冒可选用此药。新冠病毒感染轻型、普通型患者可用。

外感疫病——宣肺败毒颗粒:此药可宣肺化湿,清热透邪,泻肺解毒。用于湿毒郁肺所致的疫病。症见发热、咳嗽,咽部不适、喘促、乏力、纳呆,大便不畅;舌质暗红,苔黄腻或黄燥,脉滑数或弦滑。可用于治疗外感疫病引起的发热、咳嗽、咽部不适等症状。

应用要点:发热明显、咽痛明显,喘促。新冠病毒感染轻型、普通型患者可用。

湿毒侵肺——化湿败毒颗粒:此药可化湿解毒,宣肺泄热。用于治疗湿毒侵肺所致的疫病。症见发热、咳嗽、乏力、胸闷、恶心、肌肉酸痛、咽干咽痛、食欲减退、口中黏腻不爽等。

应用要点:发热、咽痛、胸闷、食欲缺乏,口黏。新冠病毒感染轻型、普通型患者可用。

急性上呼吸道感染风热证——疏风解毒胶囊:此药可疏风清热,解毒利咽。用于急性上呼吸道感染属风热证,症见发热、恶风、咽痛、头痛、鼻塞、流浊涕等。

应用要点:发热明显,咽痛明显,流液稠鼻涕、黄鼻涕。

咳嗽药也要辨证使用

感冒初期咳嗽多不明显,数日后可见明显的咳嗽症状,许多咳嗽药的选择也需要注意辨证使用。

咽痒,痒时咳嗽——苏黄止咳胶囊:此药可疏风宣肺,止咳利咽。用于风邪犯肺,肺气失宣所致的咳嗽、咽痒,痒时咳嗽,或呛咳阵作,气急、遇冷空气、异味等因素突发或加重,或夜卧晨起加剧,多呈反复发作,干咳无痰或少痰,舌苔薄白等。感冒后咳嗽或咳嗽变异性哮喘见上述证候者。

应用要点:咽痒、咳嗽,刺激后咳嗽,痰少。**痰白——三拗片:**此药可宣肺解表。用于风寒袭肺证,证见咳嗽声重,咳嗽痰多,痰白清稀;急性支气管炎病情轻者见上述症候者。

应用要点:咳嗽痰多,痰白清稀,风寒感冒咳嗽可用,痰白清稀时用,如痰已变浓稠色黄,为人

相关链接

预防感冒 给老人支两招

不少老年人,经常容易感冒,此类人群多肺气亏虚,体倦乏力,气短自汗,吹风后易着凉感冒。平时可常服用玉屏风颗粒,以益气、固表、止汗,调节免疫,改善肺功能。避免反复感冒。

也有不少老年人,长期咳嗽咯白痰,不发烧,多见于老慢支患者,感冒后易诱发加重慢支病情。此类人群,多为肺脾两虚,痰湿体质,平时应加以注意调理,可常服用六君子丸,此为中医“培土生金”之法,以补益脾肺,燥湿化痰。

食品安全

二酯油能治病? 请正确使用食用油

官方机构都只是对二酯油的安全性进行评估,并不评估它的健康功能——评估结果认为二酯油可以吃、可以用,但这些机构都没有认证二酯油有减肥、降血脂等功能。目前这些机构都没有针对二酯油发布相关的健康声称批准,甚至还驳回了关于减肥的健康声称。

什么是二酯油?它是植物油还是动物油?还是“技术与狠活儿”?二酯是什么成分?是新发现还是高新科技?

■ 阮光锋 张宇

近期,一些娱乐、商业平台出现食用二酯油广告,二酯油成为明星产品,很多企业推出二酯油。有的企业在宣传时称,相比普通食用油,甘油二酯食用油(简称二酯油)更健康,甚至说它能减肥、降血糖、降血脂。

什么是二酯油?它是植物油还是动物油?还是“技术与狠活儿”?二酯是什么成分?是新发现还是高新科技?

二酯油是什么?

二酯油(DAG),也被称作甘油二酯食用油,是一种特殊的食用油,国家卫生健康委2021年8月3日发布的一则公告显示:二酯油生产工艺以大豆油、菜籽油等为原料,以脂肪酶制剂、水、甘油等为主要辅料,通过脂肪酶催化,经蒸馏分离、脱色、脱臭等工艺而制成。其主要特点是甘油二酯的含量在40%以上。而生活中常吃的食用油中,甘油三酯(TAG)的含量会更高一些。

二酯油并不是最近几年才有的,在很早的时候就被各国批准使用。只是最近几年商家才开始营销。美国食品药品监督管理局(FDA)在2000年将甘油二酯油列入“公认安全物质”(GRAS)名单,欧盟食品安全局(EFSA)2005年通过了甘油二酯油的安全认证。在中国,原卫生部在2009年批准了甘油二酯油作为新食品原料,国家卫生健康委在2021年修订了甘油二酯油的质量要求,明确了其生产工艺和甘油二酯的含量标准。

二酯油能减肥、降血糖、降血脂?

很多商家在宣传时称:二酯油能减肥、降血糖、降血脂。二酯油真的有这么好吗?它是如何实现这些健康功能的?

普通食用油的主要成分是甘油三酯,它在小肠内被酶解为2-单甘酯(MG)与游离脂肪酸(FA),并在小肠上皮细胞中重新合成为甘油三酯,进而可能作为体内脂肪蓄积。相比之下,二酯油中的甘油二酯由于分子结构中只连接两个

脂肪酸分子,它在消化吸收后,无法形成甘油三酯结构而进入血液,因此不会在体内累积脂肪,而是通过线粒体代谢供能,有助于减少体脂及内脏中的脂肪。所以,很多人说二酯油有减肥、降血脂等作用。

不过,关于二酯油的降血脂、减肥等健康益处,目前的科学证据依然不足。

关于二酯油对血脂和体重影响的研究有很多,但研究的背后多有利于益相关企业。这使得二酯油减肥、降血糖、降血脂相关研究结果的可信力大打折扣。

很多商家在宣传时经常会提到“美国FDA、欧盟食品安全局EFSA、澳新食品标准局FSANZ以及我国官方等都批准了二酯油”,让人以为二酯油的这些好处都是得到认证的。这里面有一个很大的逻辑陷阱。

实际上,上述官方机构都只是对二酯油的安全性进行了评估,并不评估它的健康功能——评估结果认为二酯油可以吃、可以用,但这些机构都没有认证二酯油有减肥、降血脂等功能。目前这些机构都没有针对二酯油发布相关的健康声称批准,甚至还驳回了关于减肥的健康声称。

要知道,二酯油也是油,它只是甘油二酯多一些,在40%以上,但依然也有甘油三酯,多吃也是能量堆积,也会长胖。

正确使用食用油

1.少吃油是关键。目前,我国居民平均每标准人日脂肪供能比为34.6%,已超过了脂肪供能比推荐值范围20%~30%。其中,平均每人每天烹调油摄入量为43.2g,大大超过推荐的25~30



药师视角

■ 黄昂瑾

据联合国新闻网,世界卫生组织日前警告,新冠病毒感染正在全球范围内激增,并且这种情况不太可能很快得到改善。临床专家指出,尽管大家对新冠已不再恐慌,但不少人在新冠治疗上存在一些误区,这也提高了重症、长新冠等风险的发生概率。

误区一:发烧不检测,仅当感冒治

“现在不少人感染新冠后,症状和感冒很像,因为怕麻烦等诸多原因,也不去医院检查,直接当成感冒治。”首都医科大学附属北京佑安医院呼吸与感染性疾病科主任医师李侗曾介绍,从7月下旬至今,很多医院呼吸道疾病中新冠占比超过20%,一些地方甚至已到30%,在这种情况下,建议患者有症状就做检测,明确是否为新冠病毒感染。“对于老年人、有免疫缺陷、有基础病等人群,尤其应该尽快明确诊断。否则,如果感染新冠,但没有及时治疗,可能会演变成重症甚至危重症。”李侗曾表示。

此外,现在经常出现同一时期多种病毒叠加流行的情况,除了新冠外,还有甲乙流、肺炎支原体等,这些疾病同样需要对症治疗。“出现发热症状,建议先做检测,明确病因,对症下药。如果拿起退烧药、抗生素就吃,那是不合理的。”

现在的检测途径也有很多,大家可以使用抗原试剂,也可以到医院检测,不少电商平台提供多种病原体上门快检服务,也十分便捷。

误区二:阳了只吃退烧药,不用抗病毒药

不过,有些人即便在新冠病毒检测结果呈阳性后,依然只使用退烧药等对症治疗。李侗曾指出,不光是普通百姓,不少医生、药店工作人员等,也对新冠抗病毒治疗的重要性缺乏足够认识。

专家介绍,退烧药和抗新冠药不同,退烧药是对症治疗,只能帮助缓解症状,不能清除病毒;而抗新冠病毒药,是专门针对新冠病毒研发,早期使用可以缩短病程,降低重症风险。

先诺特韦片是目前国内首个且唯一获得正式批准的口服新冠药,已被纳入国家医保目录,价格仅为同类进口药的1/4,医保报销后患者自付部分更低。

误区三:“阳康”后不注意休息,过早过量运动

网络上曾流传“‘阳康’后一个月内不能运动、饮酒”的说法。对此,专家表示,如今“阳康”后病毒性心肌炎病例已大幅减少,也没有所谓的“一个月规定”,但“阳康”后身体需要恢复过程,确实不宜过早过度运动、饮酒等。“大部分人转阴后,在1~2周内就基本康复了。但我们还是要强调,康复后依然要注意休息,不要一下子去跑马拉松,从事过度体力劳动,或者过度饮酒、连续熬夜等,还是要逐渐适应康复后的生活。”李侗曾表示。

医药前沿

“黄连素”抗肝癌!

浙江大学王青青团队发文:发现抑制肝癌进展新策略

越来越多的证据表明,黄连素在肝癌细胞中具有抗癌作用。但黄连素调控肝癌免疫微环境的机制尚未完全阐明。8月13日,浙江大学王青青研究团队在期刊《Advanced Science》上发表了研究论文。研究人员建立了原位肝癌小鼠模型,并使用不同剂量的黄连素进行治疗。黄连素可有效降低肝癌小鼠的肿瘤负荷。流式细胞术检测显示黄连素治疗后肿瘤免疫格局的变化,揭示了T淋巴细胞效应功能的增强。其中,黄连素降低了TCRbhiPD-1hiCD69+CD27+效应性CD8+T淋巴细胞的比例,升高了Ly6ChiTCRb+CD69+CD27+CD62L+中央记忆性CD8+T淋巴细胞的比例。单细胞RNA测序进一步阐明了黄连素对肝脏免疫细胞转录谱的影响,并证实了肝癌免疫微环境中T淋巴细胞的表型异质性。黄连素可能通过调节细胞因子介导的免疫细胞之间的受体-配体相互作用来调节肝癌中的抗肿瘤免疫。这些发现提高了对黄连素在预防肝癌方面作用的理解。黄连素有成为一种抑制肝癌进展的治疗策略。(小化)

(本文由科学辟谣平台特约供稿)