

感冒症状都好了,为什么还一直咳嗽?

区妇幼保健院中医专家来听诊,并对症推荐止咳茶饮



健康科普



饮食以清淡为主,忌糖,忌生冷,忌鱼虾蟹,忌食补



孩子感染退烧后咳嗽症状却持续存在

新华社发

“其他感冒症状都好了,为什么咳嗽就一直好不了呢?”最近,不少家长都有这个困扰。前段时间,不少孩子经过感冒、肺炎支原体、流感等各种病原体轮番攻击后,经过看诊、吃药,身体逐渐好转,发烧、流鼻涕等症状慢慢消失了,唯独咳嗽断不了尾,这令广大家长十分困扰。

咳嗽,咳的是什么?一咳就用药,可以吗?咳嗽该如何缓解?这次,龙华区妇幼保健院中医副主任医师、中医专家陈瑛一次性为家长们解惑。

咳嗽咳的是啥?是身体自动开启的“保护模式”!

“咳、咳、咳……”很多人可能一咳嗽或者一听到咳嗽声,下意识地以为是身体不好的表现。其实不然!咳嗽是人体的一种保护性措施,是喉部或气管受到刺激而作出的反射动作。“咳咳咳”时,就是身体自动开启的“自我保护模式”。

有些家长一见娃咳嗽就很慌,马上就要想办法止咳,其实这并不是正确的做法。这是因为:

一方面,咳嗽痰多,如果盲目止咳,反倒让痰液无法及时排出,阻碍了身体排“垃圾”的过程,反而会适得其反,越止越咳。

另一方面,咳嗽不是病,是一种症状,引发咳嗽的原因非常多,咳止住了,掩盖了真实病症,耽误病情。

所以,需要特别注意的是,不管是大人还是小孩,在使用镇咳药物时,一定要在专业医师的指导下,规范正确用药。

咳嗽如何缓解?

分辨“寒”和“热”很重要!

1、风寒咳嗽

●主要症状:

咳嗽声重,气急咽痒,咳痰稀薄色白,鼻塞,流清涕,头痛,肢体酸痛,恶寒发热,无汗,舌苔薄白,脉浮或浮紧。

●应对关键:

疏风散寒,宣肺止咳。

●茶饮推荐:

白萝卜葱白汤——白萝卜止咳化痰,葱白辛温散寒,两者混合能止咳化痰,消食去滞,适用于风寒咳嗽。

2、风热咳嗽

●主要的症状:

咳嗽频剧,气粗或咳声嘶哑,咽喉燥痛咯痰不爽,痰黏黄稠,鼻流黄涕,口渴,头痛,身热,舌质红,苔薄黄,脉浮数或浮滑

●应对关键:

疏风清热,宣肺止咳。

●茶饮推荐:

桑菊杏仁茶——桑叶、菊花、杏仁(去皮捣碎)加水煎煮20-30分钟,取汁加入蜂蜜即可,温服;
川贝雪梨枇杷糖水——要注意的是,用川贝时,要属于“黄鼻涕”、“黄痰”的风热咳嗽再用,风寒咳嗽不适用。

3、风燥咳嗽:

●主要症状:

干咳少痰或无痰,咽干鼻燥,咳甚胸痛,或痰黏不易咯出,初起可有恶寒,身热头痛舌尖红、苔薄黄,脉小而数。

●应对关键:

疏风清肺,润燥止咳。

●茶饮推荐:

银耳百合饮——银耳养胃生津,百合止咳祛痰,两者搭配食用,止咳效果更好,适用无痰干咳的咳嗽。

为何换季时咳嗽变多?这两种因素也会导致咳嗽持续!

还有家长提出,在生活中,除了一些当前大家比较熟悉、常见的呼吸道病原体(比如,肺炎支原体、流感病毒、呼吸道合胞病毒)引起的咳嗽,到了冬季以及换季的时候,“咳咳咳”也会变多,是咋回事呢?受这2个因素影响,容易不停咳嗽。

一是天气太干了:昼夜温差大、气候干燥,会对咽喉、支气管黏膜产生刺激。

二是对一些东西过敏了:季节变化,灰尘、花粉或螨虫、霉菌过敏(比如降温时拿出来压箱底的衣物就藏有这些东西)概率大。

从中医来看,咳嗽是指肺失宣肃,肺气上逆,冲击气道,发出咳声或伴咯痰的一种病症。

而咳嗽辨治可分为外感与内伤,最常见的且大部分人中招的是外感咳嗽,以风寒、风热、风燥为主,多见于西医之普通感冒、流行性感冒和急性气管-支气管炎等。那么该如何缓解咳嗽症状呢?中医建议学会分辨“寒”咳和“热”咳。详见右表。

值得一提的是,对于风热、风燥、肺阴虚等咳嗽反复不愈者,还要注重生活饮食习惯,生冷水果、肉类食物、高油脂食物不宜在咳嗽期间多吃。还要注意戒除烟酒等。

龙华新闻记者 黄晓华 通讯员 王静雯 杨文玲

一场争分夺秒的抢救 挽救了一对母子生命

孕妇夜间腹痛2小时,凌晨就医被诊断为胎盘早剥,龙华区人民医院开通绿色通道救回妇儿



龙医在线

2023年12月4日,凌晨3点,怀孕30周+3天的郑女士在家中突然腹痛,下体还有出血症状。两小时后,天色渐亮,郑女士来到龙华区人民医院检查。急诊产科医生判断郑女士为胎盘早剥。经超声检查后,证实是凶险至极的胎盘早剥,必须马上安排剖宫产手术!

正常情况下,胎盘是紧紧依附在子宫壁上的。宝宝在妈妈肚子里,都是依靠胎盘来汲取营养和氧气,排出代谢产物。胎盘一旦剥离,就像大树被连根拔起,氧

气和必需营养得不到补充,胎宝宝就会出“大问题”。胎盘剥离面一般超过胎盘的2/3,胎儿多会因严重缺氧而死亡。对于产妇而言,也可能因子宫胎盘卒中导致大出血,甚至要切除子宫。

刻不容缓,凌晨5点,一场惊心动魄的抢救就在龙华区人民医院妇产科展开。

各科室争分夺秒 抢救孕妇和胎儿

医院立即开通急救绿色通道,产科、手术室、麻醉科、新生儿科密切配合。

孕妇一进入手术室,立刻确认身份,消毒、铺单、麻醉同时进行,所有的医护人员争分夺秒。

术中胎盘完全剥离、检查胎盘见凝血块压迹,积血约600ml。相继出现子宫收缩乏力、产后出血等一系列严重并发症。

经过一个多小时的抢救,妇产科手术团队凭借丰富的临床经验和精湛的专业技术,不仅让孕妇脱离了生命危险,还为她保住子宫,同时顺利分娩出一个重1400克的男婴。

宝宝出生后无心跳 还有一场硬仗要打

虽然成功分娩出宝宝,但宝宝出生后无呼吸心跳、皮肤苍白、四肢松软。

硬仗接着打!早已在产妇身旁守护多时的新生儿科医生和护

士立即用薄膜袋包裹宝宝躯干及四肢保暖,随后为他进行气管插管并迅速连接T-组合辅助通气100%氧气、胸外心脏按压,连接心电图、脉氧监测等等。

经过争分夺秒的抢救,宝宝终于有了呼吸心跳,生命体征逐渐平稳。15分钟后,经皮血氧饱和度93%,用转运暖箱将宝宝送往新生儿科重症监护室进行进一步治疗。

转入新生儿科 见证生命的顽强

宝宝转至新生儿科后,由于只有30周+3天,出生时重度窒息,各器官发育不成熟,特别是肺表面活性物质缺乏,呼吸急促。宝宝在温箱里,静静地睡着,

只有胸腹随着呼吸机输送氧气的频率在起伏,这样的呼吸似乎要耗尽宝宝所有的力气。这一幕,也令新生儿科的医护很是心疼。医护一直守护在宝宝身边,为他进行治疗,监测各项指征。宝宝也很努力地想要活下去,他的呼吸逐渐变得平稳,肌张力也在一点一点恢复,四肢已经活动自如,偶尔还会哭闹。目前,宝宝已撤离呼吸机,生长发育逐渐好转。

在对这例危重症患者争分夺秒的救治过程中,龙华区人民医院充分发挥了绿色通道的作用,展现了危重孕产妇救治中心与危重新生儿救治中心专业优势和能力。

龙华新闻记者 黄晓华 邓露芳 廖静文