

健康

大讲堂

编者按:为满足广大辖区居民的健康需求,发挥社区卫生家庭医生健康管理优势,提高居民自我健康管理能力。丰台区融媒体中心携手丰台区社管中心,开展“民”医健康大讲堂系列活动。在此基础上,组建一支具有丰台特色,极具影响力的民星家庭医生团队,同时培养区内社区医学学科带头人和教学专家,树立良好的家医形象,营造人才生态,形成引才聚才“强磁场”,带动全区家庭医生人才队伍跨越式发展。



中医最重视“阳气”

阳气的来源一为先天性的,来自于父母,二为后天,主要从食物中吸收的水谷精华转化而来。有的人父母体质本身就很差,或者在母亲怀孕的时候生活条件所限,属于先天阳气不足;有的人是喜欢节食减肥,暴饮暴食,经常熬夜,这些不健康的饮食作息习惯损伤了后天脾胃的功能,导致消化和吸收能力下降,阳气一直无法得到补充。

在治疗任何疾病,尤其是外感发热的过程中,要特别注意对阳气的保护,中医经典《伤寒论》中记载的方剂,就很少使用寒凉药物,原因也正在于此。

中医治疗外感发热

本期跟大家一起分享中医到底是如何治疗外感发热的。

一位德高望重的老中医,他说过这样一句话:“作为一名中医,要是不会治疗发热,那你就还没入中医的门!”参加工作以后,我跟其他中医同行交流的时候,大家都一致认为,能够很好治疗发热的中医大夫都是高手!所以,在日常诊疗中,我一直都非常重视外感热病的治疗。

经常听见有人议论,“中医是慢郎中”,那他肯定没有见到中药退烧的效果,一个字:快!

为什么感冒会发热

不知道大家有没有思考过这样的问题?为什么两个人或几个人同时感受相同的邪气,比如同时着凉了,有的人感冒了?有的人不感冒?为什么两个人同时感冒,有的人症状很轻,只是流鼻涕打喷嚏,有的人却发高烧,甚至发展成为肺炎?

中医认为,发热是他觉或自觉体温升高的一种症状,是内科

疾病中常见症状之一,是机体正气与邪气相争,阴阳失调的一种病理反应。同样的环境下,正气充足的人可能不会感冒,或者感冒以后症状轻,而正气不足的人容易感冒,也容易转为重症。人体的“阳气”跟外来的“邪气”发生了斗争,就出现了发热的症状,斗争越激烈,体温越高。所以中医最重视“阳气”。

临床比较常见的发热类型以及治疗的方法

外感发热分不同类型,所以如果您感冒发烧了,请教中医大夫的时候,一定要注意告知病因和伴随的不适症状。通过病因和不适

症状,医生就能很快了解到感受了什么邪气,发展到什么层次,应该使用什么药物治疗。

治疗少阳发热中药方——小柴胡汤

特殊类型的发热,就是少阳发热,小柴胡汤证。小柴胡汤组成一共7味药物,柴胡24克、黄芩9克、人参9克、半夏9克、炙甘草9克、生姜9克、大枣3枚,它具有和解少阳的作用。中成药常用小柴胡颗粒。它能治疗的疾病非常多,临床应用非常广泛,它在治疗外感发热中也发挥着重要作用。

小柴胡汤治疗的外感发热有很多显著的特点,只要掌握了这些要点,就能快速退热不反复。

第一就是往来寒热,前面已经介绍过,忽冷忽热。体温时高时低,自己感觉一会儿冷一会儿热。属于少阳发热的特征性症状,小柴胡汤有效。

第二是发热的时候,伴有明显的呕吐;有些人一感冒发烧就呕吐,主要是平时脾胃功能就差。这种情况下,首选小柴胡汤。

第三发热的同时,伴有明显的口苦或者胸胁满闷感;胸胁部位胀满,是邪犯少阳,少阳经气不畅所致,而口苦,中医认为是胆火上炎所致。胆火上炎还可能出现面部五官的症状,一般以单侧为主,比如发热的同时出现单侧目赤、耳痛、鼻塞或者鼻子冒热气等等。

第四是热入血室,热入血室的意思是指女性在月经期的时候感冒发烧,导致月经突然中止的现象,之后在月经期经常会出现感冒的症状,治疗也需要用小柴胡汤。

第五是高烧不退,服用退烧药物仍不能退烧,临床这一类患者可以尝试使用小柴胡退热。

小柴胡汤病案

一个8岁的男孩,2022年12月份起病。家长打电话求助有没有羚羊角这一类治疗高热惊厥的药物。询问后得知孩子已经发烧2天了,体温最高40.2℃,服用退烧药不起作用,已经出现两次高热惊厥,拨打120到医院急诊,检查血常规等无明显异常,急诊医生也没有更好的办法。我先告诉他一些处理高热惊厥的方法,建议他试试中药退烧,询问后得知孩子有一阵一阵的怕冷,发烧前吃了不少凉的水果,也出现过两次呕吐现象,大便已经两天没排了,还有轻微咽痛和咳嗽,其他还算正常。于是诊断为少阳发热,处方小柴胡汤原方,减量服用,每次100ml,叮嘱家长服药后,喝热稀粥捂汗,不出汗体温不降就2小时服一次,可连续服用3次再观察体温变化。第二天体温已经降至37.5℃,大便也排了,没有再出现呕吐,精神状态也转好,后来随访体温没有再反弹,逐渐恢复正常。

从以上的病例可以看到,中药的退烧效果是非常好的。



对发热的几点认识

●一般情况下,体温越高,代表人体的抵抗力越强,正邪斗争的愈加激烈。退热不必操之过急,也不可放任不管;儿童高热,39℃以上需要及时处理,避免出现高热惊厥。高热惊厥前常出现四肢冰冷,可用生姜、花椒、葱白煎水泡脚,手脚的温度恢复后就能降低高热惊厥发生的概率。

●体温恢复正常后,需要观察24小时,体温未反复才算退烧。

●体温恢复正常超过24小时以后再次升高,考虑复感,即二次感冒,治疗相应地也会发生变化。

●体温正常不代表万事大吉,可能是正气获胜,也可能是邪气获胜,要看治疗使用的方法,还需要密切观察患者的症状变化。

文/张永超



丰台社区卫生服务中心中医科主任 张永超

治疗风寒感冒类中药方——葛根汤

葛根汤源自张仲景的《伤寒论》,作为治疗太阳伤寒病的主要方剂之一。组成共七味药物,按现在临床常用的安全剂量,葛根12-60g,麻黄9g,这两个药物需要先煎5-10分钟,如果出现漂浮的白沫需要撇掉,然后再加入桂枝6克,生姜9克,炙甘草6克,生白芍6克,掰开的大枣3-6枚一起煮30分钟,30分钟以后取药汁200ml左右,再次加入冷水煎煮第二遍,也是煮30分钟,同样煮取200ml,将两次煎煮的药汁混合均匀再分成两到三次服用。

葛根汤这个方子有对应的中成药叫葛根汤颗粒,也有葛根汤片,治疗效果略弱于汤剂。还有临床经常使用的荆防颗粒、感冒软胶囊、感冒清热颗粒都是适用于风寒感冒。

应用指征:

首先葛根汤适合治疗风寒感冒,也就

是同时感受风邪和寒邪的时候使用。另外一个重要特点是感受风寒以后,经常会出现后头部、颈椎部位或背部有明显的肌肉发紧的感觉,这是寒邪困表所致,寒性收引,会产生肌肉拘紧的感觉,方中的葛根就是专门针对这种情况发挥治疗作用的,它可以解肌、退热、止痉,所以治疗颈椎病的方剂中也常常能看到葛根的身影。另外,寒邪困表以后,会导致毛孔不能自由开合,所以会出现少汗或者无汗的情况。这种情况下,我们的医圣张仲景就选择了麻黄这味药。

但是也要注意,如果有以下几种情况,还是要慎重选择。1.如果伴有明显的咽痛,说明患者本身有内热,或者是风寒邪气已经入里化热了,需要加入清热的药物治疗。2.如果患者不怕冷,但是很怕热,这不属于风寒感冒,不能使用葛根汤。3.平素有严重的基础病,体质非常虚弱,精神状态很差的患者需要慎重选择,也就是咱们前面提到的阳虚得非常严重的患者,他们难以承受麻黄这一类峻猛的发汗药物,盲目使用可能会加重病情,需要在医生指导下调整处方。4.血压和心率控制不佳的患



葛根

者,比如血压160以上,心率每分钟100次以上,这种情况下不建议自行服用葛根汤治疗,也是因为麻黄有兴奋的作用,可能会产生升高血压或提高心率的作用,需要医生评估后使用。5.是失眠的患者服用葛根汤时,尽量安排在上午和下午服用,避免晚上服药,麻黄的兴奋作用可能会影响睡眠。

葛根汤病例

发热恶寒半天。上午在办公室吹空调后出现恶寒怕冷,自测体温38.2℃,无汗出,自觉后项部拘紧不适,头痛。无咽痛,余无明显不适。右脉弦细数,左脉沉细。舌淡红苔白边齿痕。嘱其服药后饮用热米汤并捂汗,不见汗出则间隔2小时再饮一碗。次日,服用两碗药后汗出热渐退,刻下体温已正常。恶寒、头痛等症全部消失。

治疗风热感冒中药方——银翘散

治疗风热感冒的方子,银翘散。它是清代著名温病学家吴鞠通的方子。方中一共是十味药物,连翘10克,金银花10克,桔梗6克,薄荷6克,竹叶4克,生甘草5克,芥穗4克,淡豆豉5克,牛蒡子6克,芦根30克。我在学习名医应用银翘散的经验以后,每次使用银翘散的时候,都会少加一点麻黄来解表发汗,非常有助于汗出退热。

无论是葛根汤还是银翘散,都会使用麻黄、桂枝、薄荷、芥穗这一类发汗解表的药物,把外来的邪气从皮肤毛孔驱逐出去。外感病早期,中医不会谋求杀死外来的病毒或者细菌,而是以驱邪为主。



银翘散也有类似的中成药,比如银翘解毒丸、银翘解毒片或者银翘合剂。

银翘散是治疗风热感冒的,所以都是感受风热邪气起病,一般不恶寒,会有怕风的感觉,也是很少出汗或者不出汗,因为

风邪和热邪都有温热的性质,所以很容易引起咽痛、口渴、舌红、脉数这一类热性症状。如果患者发热的同时,出现了大量汗出,要考虑内热加重,就不适宜再用银翘散治疗了。

银翘散病案

嗓子疼,自测体温37.6℃,咳嗽没痰,已经测过核酸是阴性,他没有明显的恶寒怕冷,也没有头痛、脖子发紧的感觉,食欲也是正常的,基本没有汗,所以诊断为风热感冒,开了银翘散原方,第二天,体温已经恢复正常,咽痛缓解了很多,咳嗽也减轻了,叮嘱他再吃一到两剂,注意清淡饮食。

