

感冒與花粉過敏的中醫家庭 護理

主講人：Chao-Cheng Yeh, Ph. D., L. Ac.

Date：03/03/2014

流行性感冒是小病？

- 俄通社-塔斯社2014年2月18日消息，希臘因流行性感冒及其病後併發症已導致40人死亡。
- 日本國立感染症研究所指出，2014年1月26日至2月2日之間，到日本醫療機構就診的流行性感冒患者估計有187萬人，東京、大阪等地區已達可能引起流感大流行的「警報階段」。
- 2014年1月1日至26日，中國已確診人感染H7N9禽流感病例96例。據各地衛生部門通報，浙江、上海、廣東三個省份死亡病例達到20例。

流行性感冒可怕？

- 美國每年因流行性感冒併發肺炎死亡的人數都高達23000至45000人之多，大部份為老年人或少部份兒童，英國每年因為併發症死亡近 26000人。
- 估計大約每五千到一萬人之中，每年會有一人死於流行性感冒。這些病情厲害的人，大多是老人與慢性心肺疾病的患者。
- †
- 流感病毒A型曾於一九一八至一九一九年在歐洲大流行，造成約兩千萬人死亡。

常見關於流行性感冒的錯誤觀念

- 發高燒會燒壞頭腦？
 - 一般感冒的發燒是人體正常的防衛機制，不會因發燒而造成腦部傷害。
 - 會造成腦部傷害的高燒是因腦炎而致。
 - 人體體溫升高，可以抑制病毒或細菌的活動能力，並且強化自身免疫系統的效能，幫助人體對抗細菌及病毒。

常見關於流行性感冒的錯誤觀念

- 服用Tylenol等可以治療感冒
 - Tylenol等一般感冒西藥的作用只是症狀控制，本身並無法治療感冒。
 - 流鼻涕或是咳嗽排痰，都是人體正常反應，用意在於將病邪排出體外。所以用藥物去抑制這些症狀，反而不利人體正常的排除病毒。
 - 不必要的退燒，或是過用症狀控制藥物，壓制了人體自身的正常反應，結果常是造成一週左右可以痊癒的病程，延宕至兩到三週仍未能回復正常。

感冒的西醫治療方式

- 主要是症狀治療，止痛退燒藥、止咳藥、抗組織胺。
- 注意不要使用阿斯匹靈來退燒止痛，避免發生雷氏症候群產生（常見於兒童，會出現肝臟及腦部的破壞）。同時注意有無併發症發生
- 由於感冒是由病毒引起，所以服用抗生素是沒有療效的，除非出現細菌感染，否則無需服食抗生素。一般流感病毒感染5~7天會自然痊癒，因此只要在發病期間注意家居護理和症狀治療便可。

感冒在中醫的看法

- 黃帝內經·素問 — 生氣通天論篇第三：

- 故風者，百病之始也，清靜則肉腠閉拒，雖有大風苛毒，弗之能害，此因時之序也。
- 故病久則傳化，上下不並，良醫弗為。

- 黃帝內經·素問 — 評熱病論篇第三十三：

- 邪之所湊，其氣必虛。

- 黃帝內經·靈樞 — 百病始生論篇第六十六：

- 岐伯曰：風雨寒熱不得虛，邪不能獨傷人。卒然逢疾風暴雨而不病者，蓋無虛，故邪不能獨傷人。此必因虛邪之風，與其身形，兩虛相得，乃客其形。

感冒中醫的預防

- 提升身體正氣
 - 睡眠充足
 - 適度運動
 - 少食寒涼
 - 注意保暖

出現感冒症狀了怎麼辦？

- 感冒初期可以利用家中的食材自療。
- 多喝溫水、多休息、勿消耗過多體力。
- 兩天以上症狀並未緩解，則請就醫治療。
- 若是出現昏睡不醒、煩躁不安、呼吸困難、或深褐色痰等情形，此為重症徵候，請盡速就醫，切勿延誤病情。

感冒時廚房裡常用的藥方

- 惡寒：
 - 黑糖薑湯
- 發燒：
 - 葱豉湯
- 咽喉疼痛：
 - 蜂蜜檸檬
- 咳嗽：
 - 白蘿蔔蜜
- 聲音沙啞：
 - 薰衣草茶或海鹽漱口

黑糖薑湯

- 適用：

- 外出淋雨吹風受寒，覺得發冷、頭痛、咳嗽、鼻水直流（鼻水痰液清而稀）。

- 用法：

- 生薑3~10片，加入適量黑糖與水（三碗煮成一碗），早晚各服用半碗。
- 小朋友怕辣者，可去薑改用葱白。無葱白時，以洋葱替代。

葱豉湯

- 適用：感冒，頭痛，惡寒發熱，無汗。
- 用法：
 - 淡豆豉30g，加入四、五莖白(綠色的部份不用)，加水三碗大火煮成一碗，早晚各服用半碗。
 - 咽喉不痛者可加入生薑五片，以增強散寒之力。

蜂蜜檸檬

- 適用：咽喉疼痛，或有黃痰，無汗。
- 用法：
 - 有機檸檬 2~7片，外皮洗淨後連皮加水三碗煮成一碗，加入有機蜂蜜 1~5茶匙，拌勻即飲，早晚各服用半碗。如沒時間煮，檸檬切片也可直接泡熱水加蜂蜜飲用。

白蘿蔔蜜

- 適用：咳嗽有白痰。
- 用法：
 - 將有機白蘿蔔切片約半碗(不去皮)洗淨，連皮切片剁碎成蘿蔔泥，加入有機蜂蜜 5~10茶匙拌勻，浸泡約三十分鐘後，即成白蘿蔔蜜。以此沖泡適量熱開水飲用。早晚各服用二分之一。
 - 咽喉不痛者，可去蜂蜜，加入四、五莖白、有機大蒜 2~5瓣及生薑五片散寒止咳。

薰衣草茶

- 適用：咽喉發炎、聲音沙啞。
- 用法：
 - 取薰衣草50克，放入1000 CC 熱水中浸泡十分鐘，加入有機蜂蜜適量，取代茶水趁熱飲用。

海鹽水漱口

- 用法：
 - 取用海鹽放入溫水中，一邊攪拌一邊加入海鹽，直到無法再溶解為止。
 - 用此飽和海鹽水漱口，不限次數。

花粉過敏與感冒的異同

- 感冒與花粉過敏都是受外來物刺激，出現的症狀有時很類似。
- 它們都是根源於病人自身正氣不足所致。
- 差別在感冒是由病毒傳染導致，過敏是人體對外來物所起的免疫反應。

花粉過敏時廚房裡常用的藥方

- 眼睛癢、迎風流淚
 - 桑葉菊花茶
- 鼻塞、流鼻水
 - 胡椒蔥湯

桑葉菊花茶

- 適用：眼睛癢、迎風流淚。
- 用法：
 - 取桑葉、菊花等量(約各10克)，在250 CC 熱水中浸泡，以桑葉菊花茶的熱蒸汽蒸薰眼睛，三至五分鐘內即可緩解。
 - 桑葉菊花茶涼後可再加熱重覆使用，亦可飲用。
 - 若無菊花，亦可用德國洋甘菊(Chamomile) 代替

胡椒葱湯

- 適用：鼻塞、流鼻水或流白鼻涕。
- 用法：
 - 有機葱白 3~6根，有機白胡椒 1/4 ~ 1/2 茶匙，加入三碗水煮成一碗，早晚各服用半碗。
 - 若無葱白，亦可用半顆洋葱代替。

Q&A