

编者按

秋季是丰收的季节，也是疾病的高发季，这个季节气温多变，天气忽冷忽热，很多疾病都容易在秋季复

发，为了远离疾病的困扰，保持身体健康，日常生活中有很多需要注意的地方，那么秋季里都有哪些疾病比较

容易出现？又应该如何应对呢？从本期起，我们将聊聊秋季保健的那些事儿，一起来了解一下吧。

秋季温差大 关于感冒你该知道的事儿

吃不吃药感冒都得七天才好？

>>> 对症治疗 切莫硬扛 <<<

鼻塞、打喷嚏、流鼻涕、发烧、咳嗽、喉咙痛、头晕、头痛、浑身无力……每个人感冒的时候都会经历这些症状中的全部或部分，而这些症状表现程度较重时，会让我们感觉非常难受，影响生活、学习或工作。

家住南京的小汤是一个90后女孩，一向身体健康。近日早晚温差较大，但工作繁忙的她还是身着夏装，在各个业务单位间穿梭忙碌。大概三天前，小汤突然出现发热、咽痛、咳嗽等症状，她想着抗两天就好了，但在家多喝水、休息后仍然不见好转，流鼻涕、恶寒怕冷的症状越来越严重，于是小汤来到江苏省中医院呼吸科就诊。

接诊的呼吸科副主任医师朱际平为小汤检查后，诊断她是患上了因受凉引起的风寒感冒。小汤这才想起，三天前她乘坐高铁出差，当时车上空调很足，穿着裙装的她感到一丝凉意，但并没有及时添加衣物。下了高铁到家后，她就明显感到不舒服了。随后，朱际平为小汤开出了解表、祛风、散寒的中药口服，目前症状已明显好转。

有句话说，“对于感冒，吃药一周好，不吃药7天好”。感冒到底要不要吃药？专家指出，感冒分为两种，流行性感冒和普通感冒。流行性感冒即流感，重症流感可引发肺炎、心肌炎、脑炎、多器官功能障碍等多种并发症，最严重可致死。一般情况下，我们谈论的感冒是指普通感冒。普通感冒一般具有自限性，病程一般为7—12天，“吃药一周好，不吃药7天好”的说法正是源于此。

既然吃不吃药感冒最终都会好，为什么市面上那么多感冒药？有时候医生也会开药给感冒患者呢？随着医学的进步，尽管人类已经研发出相关药物可以战胜疟疾、

肺结核、脊髓灰质炎和破伤风等致命疾病。然而，地球上人类最常见的疾病——感冒，目前为止我们还很难摆平。大多数感冒药只能缓解症状，此后依靠身体自行恢复。

感冒药的作用就是缓解症状。如解热镇痛药可以缓解发烧、头痛等症状；止咳药可以缓解咳嗽；退烧药可以让高烧消退，避免高热惊厥；抗阻胺药物、减充血剂则可以减少鼻部症状等。

相对于感冒后“硬扛”，还有一部分人走了另一个极端——同时使用多种感冒药或者随意按照自己的想法加大剂量，以为药用得越多，感冒好得越快。实际上，这样做不但达不到增加疗效的目的，还会引起严重的不良反应。

南京一名在校研究生小张，因为感冒发烧，自己去药店买了好几种感冒药，混着吃就吃出了事。高烧41℃、呼吸困难、血压下降、肾功能衰竭、肝功能衰竭、严重凝血功能障碍……人体总共八个脏器系统，而小张当时已有五个系统功能衰竭。虽然医护人员对其进行了积极抢救，但小张最终还是没能撑过去，从入院到去世仅仅7天！

绝大多数感冒药中都含有对乙酰氨基酚，这是世界公认的一种苯胺类的解热镇痛药物。其治疗效果和安全性受到广泛的认可，因而被广泛地应用在退烧、缓解慢性疼痛的治疗上。

但感冒药不能随便乱吃，因为进入人体的对乙酰氨基酚90%—95%通过肝脏代谢。如果药物剂量过大，可致肝细胞损害、坏死，严重者可能导致肝肾衰竭。

国家食品药品监督管理局规定，每天服用的药物中，对乙酰氨基酚的含量不得超过2000毫克，疗程不得超过3天。

感冒药成分相差不大，作用一致，切勿盲目加量或频繁换药。正确做法是：在一周左右的时间内，若症状未缓解，应该立即咨询医生。寻找病因，而不是自行调整用药。否则，会延误病情。



有人认为，发烧可以启动身体的免疫系统，让它活跃起来，这样免疫力就会增强……还有一些人认为，发烧、生个小病可以促进抗体的产生，增强身体的抵抗力。这些话听起来很科学，但真相是这样吗？我们先来了解一下人为什么会感冒。

我们每天所呼吸的空气中漂浮着大量的细菌、病毒等致病菌，这些致病菌通过呼吸不断进入到我们的鼻腔中。一般情况下，病毒的数量保持在鼻腔免疫系统能够承受的范围之内，人就不会生病。但当人体处于特殊状况时，鼻腔的排毒功能降低，病毒可以长时间停留在鼻腔内，此时病毒就可繁殖出鼻腔免疫系统无法承受的病毒数量，病毒便大肆侵入人体，我们也就感冒了。

什么是特殊情况？江苏省中医院呼吸科主任医师孙凯表示，过度疲劳、受凉、淋雨等都会导致人体抵抗力下降，病毒就容易侵袭体内。尤其过度疲劳，是感冒的第一大诱因。所以说，抵抗力差容易感冒。

那感冒是否可以增强抵抗力呢？其实，这个说法是有道理的。南京医大二附院儿科副主任医师殷勤表示，感冒发烧本身是显示机体正在和病菌、病毒做斗争

>>> 太久没感冒是否更容易得大病？ <<< 谨防小感冒变大问题

的一个信号。根据个人的抵抗力不同，感冒所表现出的症状不一样，有的人抵抗力强一点，可能打几个喷嚏，流一点鼻涕就好了；有的人抵抗力弱一些，可能症状就表现得严重些。

“偶尔一两次感冒发烧的确可以让身体免疫系统防御能力加强。”殷勤介绍，因为人体的免疫力是逐渐增强的，每次和病菌、病毒做斗争后，身体就会认识并适应它，以后再遇到同样的病菌或病毒，身体就会做出防御反应，也就



是免疫力提高的过程。因为病菌病毒多种多样，因此这一点不止针对儿童，成人也如此。不过老年人的免疫力是逐渐下降的，因此这类人群还是最好不要感冒。

那么普通人群是不是就可以通过感冒来增强抵抗力了呢？殷勤表示，万万不可。

首先，感冒可轻可重。有些感冒病毒是某些综合变体，感染了后果严重，比如甲流。有的还可能诱发某些严重疾病，因感冒诱发肾衰竭的新闻报道并不新鲜。其次，病毒性感冒和一般感冒对身体都有害。最后，病菌病毒引发的感冒属于感染性疾病，疾病的痊愈是人体与环境不断适应的过程，而目前季节交替引发的感冒，大多是添衣不当着凉引起的，天气寒冷，让身体处于一个不适应的环境中，这种情况下人体抵抗力会下降，不但容易感冒，而且可能让小感冒变成大问题。

此外，不生病也不代表抵抗力就强。殷勤认为，一个人的抵抗力是否强，在于其生



病后能不能很快恢复。如果一直处在一个病菌病毒比较少的环境里，或者平时比较重视保护自己，的确有可能几年不生大病，但这不能说明这个人抵抗力就好。如果偶尔得个小感冒，拖上一个月不好，甚至变成重感冒，抵抗力还是比较差的。有的人每年可能都会感冒两三次，但每次都是一个礼拜就能恢复，那说明他的抵抗力才属于正常范围。”

总之，通过感冒来增强抵抗力是不可取的，想增强抵抗力，可以通过锻炼、调理和加强营养来实现，而年轻人更要注意改变不良生活方式，不要熬夜，饮食均衡，季节交替时要及时增减衣物。

打了疫苗为什么还是感冒了？

>>> 对症预防 每年接种 <<<

人接种疫苗后感冒发烧了，由于分不清两者之间的区别，因此认为自己得的是流感，其实只是普通感冒。”

据了解，定期接种流感疫苗已经成为预防呼吸道传染病、特别是流感的最佳措施。但是流感疫苗是“对症”预防，即注射的是哪种疫苗，就对那种流感病毒起预防作用。每次接种流感疫苗的效率大约会持续一年，每年接种的流感疫苗病毒株都不相同，因此接种流感疫苗应该每年持续。

胡家瑜提醒，接种疫苗预防已经不是孩子的“专利”，成年人也可以借助疫苗来帮助自己抵御病毒。

据了解，按照规程接种后，疫苗的有效率为63%。据瑞典科学家报道，注射流感疫苗使老年人群死亡率下降15—20%，这些数据说明了注射流感疫苗的良好效果。但是，这也不是说，打了流感疫苗就完全不会感冒了。因为注射的病毒株并不能包含所有的流感病毒，要是出现新型病毒，注

射了疫苗的人还是会感冒。不过综合来看，注射流感疫苗对降低流感发生率有明显的益处。

考虑到流感流行的时间，10月份是流感疫苗最佳接种时机。事实上，中国仅有2%的接种率，相比于美国儿童接近60%的接种率，以及美国成人40%的接种率是明显偏低的，这说明我们大多数人是在流感高发季来临前注射流感疫苗的习惯。

无论是普通感冒还是流感，都要科学理性对待，只要养成良好的防病习惯，就能防患于未然。那么我们应该怎么做呢？

湖北中医药大学教授马作峰提醒，注意休息，不要熬夜。多喝水，清淡饮食，尽量不去人多的地方。如果去公共场所需要做好自我保护，如戴口罩、注意保暖。流感期间，冷水洗脸、热水泡脚都是有好处的。中医说，调整阴阳，头上升气足，冷水洗脸可以促进阳气下行，热水泡脚可以促使阴气上升，这在中医保健中是很常用的方法，对提高体质，改善身体健康状况有好处。



本版文字综合南京日报、新闻晚报、北京日报、家庭医生在线网、九江新闻网等媒体报道

行业主流媒体 水运权威报道

守正创新 融合发展

欢迎订阅 2020年

中国水运报 + 数字报

邮发代号：37-45，全国各地邮局均可办理订阅手续
全年定价：300元/份（含数字报）

《中国水运》杂志

邮发代号：38-467，全国各地邮局均可订阅
全年定价：180元/份