

# 外感疾病老不好？病后防复很重要！

傅裕



## 一、食复

食复,就是指疾病愈后,脾胃尚虚。因饮食不慎而导致疾病复发,这在慢性胃肠疾病的恢复期最常见,但是在呼吸道疾病中也有很多见,尤其是小儿患者。在肺炎发热住院期间,孩子食欲不振,明显消瘦,病好了,家长心疼得想着得赶紧补回来,于是鸡汤、参汤,恨不得一夜之间让孩子神气活现,红光满面。殊不知,病后初愈,正气虚弱,脾胃功能也正虚弱着,虽然要进食营养饮食来培补正气,但切不可随意盲目进补,要选择营养丰富且易于消化吸收的,并注意进食量,循序渐近。“凡病新瘥,自宜先用陈仓米少许,煎汤少饮,俟其无恙,渐次增浓,胃气渐旺,谷食渐增,至胃气复旧,然后少进肉味,樽节爱养,自无复证”——《伤寒溯源集》,说的就是病后初期,我们要先从米粥开始,或者吃些偏软烂的食物,再逐步过渡到荤肉,切忌一开始就食用肥甘厚腻等难消化的食物,增加脾胃负担。

比如可以选用白米粥、小米粥、山药南瓜小米粥、扁豆粥等,以素食为主,七分饱为佳,让虚弱受损的脾胃慢慢自我恢复,就算已经胃口大开,也不要过多过补地进食,一定要逐步补充营养,才能帮助身体更好地恢复。

## 二、劳复

劳复,指的是疾病初愈,因过度劳累而导致的疾病复发。其中还包括劳力复、劳神复、劳房复三种。

在正常人看来一些微不足道的劳动,对于疾病初愈者来说,都可能属于过度操劳。特别是呼吸道疾病,伤的正是肺气,肺气不足,更多的表现为乏力、气喘、动则虚汗绵绵。所以在疾病初愈阶段,应当充分休息,保证睡眠,就算不得不很快投入工作学习中,也

要悠着点,切忌熬夜!更不可过早开始长途行走、登山、跑步这一类运动锻炼,因为病后卫气不固,虚汗较多,皮肤腠理疏松,很容易再次感受风寒,招致“病邪”入侵。更何况,病后体质虚弱,过度锻炼,还会耗损更多的正气,不利于疾病的康复,也就是我们常说的,病后要静养。

同理,脑力劳动也一样,长时间的阅读、学习、看电子产品都属于“劳”。如果过度耗伤心血或劳房伤精,都可能导致气血更虚,正气不支,导致疾病复发。

## 三、情志复

情志,就是情绪。情志复,说是是病情初愈的人,因为情绪过激而导致的旧病复发。

在中医学理论里,本身就有情志致病的说

法,不良的情绪本身就可能引发疾病,而情绪也会影响其他脏腑机能,影响原先疾病的进展和恢复。精神恬静愉悦,肝气调达,肺气通畅,全身气血津液正常代谢,则正气旺盛,可促进疾病的康复、防止复发。反之,“怒伤肝、悲伤肺、气伤心、思伤脾、恐伤肾”,如果有郁怒、悲伤、思虑过度等不良情绪刺激,则体内气机紊乱、气血津液失常,脏腑功能失调,让尚未完全清除殆尽的“邪气”再度兴风作浪。

除了以上这些常见的引起疾病复发的原因,要在疾病初愈阶段注意避免之外,在现在天气寒冷、呼吸道疾病的高发时期,即使病愈后依然要做好日常防护,戴口罩、勤洗手、多通风,注意平时的饮食起居,才能让我们平安健康地度过每一天。

(作者单位:滁州市中西医结合医院)

# 警惕呼吸道疾病三大认识误区

人,感染呼吸道疾病后可以先在家观察3至5天,同时注意多休息、饮食清淡、多喝水,避免劳累,一般一周左右症状就会自行缓解。

“虽然多数呼吸道疾病对年轻的健康人群来说可以自愈,但也不能掉以轻心。如果患者持续高热不退,咳嗽不缓解,出现呼吸困难、呼吸频率加快等情况,建议尽快去医院就诊,根据医生建议完善血常规、胸部影像学等检查,明确有无进展为肺炎。必要时完善呼吸道病原学检查,尽快接受针对性治疗。”李辉强调。

而对于婴幼儿、老年人以及有基础疾病的人群,出现类似感冒症状应当及时去医院就诊,尽快确诊感染病原体类型,并采取针对性治疗。“因为这部分人群免疫力相对较低,出现重症的概率相对偏高。为避免交叉感染,去医院就诊时要戴好口罩,做好防护。”李辉说。

感染呼吸道疾病后可否自行购药服用?

“如果是吃常规的退烧、止咳类药物,问题不大。但服用抗病毒药物或抗生素类就需要在医生指导下使用。”李辉解释道,“一是医生会权衡药物之间的相互作用,比如有基础疾病的患者日常服用的一些药物,可能与抗生素、抗病毒药物产生相互作用,影响治疗效果,甚至带来不良反应。二是对于一些药物的适应证及适用人群,非医学人士很难通过简单看药品说明书掌握,自行服用会带来药物滥用乱用风险。”

北京市呼吸疾病研究所所长童朝晖日前在国家卫健委新闻发布会上也提到,建议大家确认病原体以后再用药,而不是靠猜想滥用药物。

针对部分家长自行给孩子服用阿奇霉素等药物的做法,北京儿童医院主任医师王荃表示,这种做法不可取。她解释道,阿奇霉素对病毒感染无效,使用阿奇霉素治疗病毒感

染是不合理的。另外,孩子脏器功能发育不健全,滥用药物有可能造成一些不良反应,尤其是有可能造成脏器损害等。家长要在医生或者药师指导下给孩子规范用药。

近期,有家长在社交媒体分享在家给孩子做雾化治疗的经验。这种居家做雾化的操作可行吗?

李辉认为,居家应用雾化类药物须在医生指导下进行。他说:“这主要有3个原因:一是患者难以自行判断是否适合雾化,有些人气道敏感,居家雾化某些化痰药可能会刺激气道发生痉挛,造成呼吸困难,而这种情况在家很难及时处理;二是难以自行判断合适用药类型,治疗呼吸道疾病的常用雾化药物包括化痰药物、支气管扩张剂、雾化激素等类型;三是雾化装置清洗消毒不到位,存在导致继发细菌感染的风险,可能导致病情加重。”(科技日报 代小佩)

## 健康提醒

冬季是呼吸道疾病的高发季节。一些人感染呼吸道疾病后,选择居家观察,等待疾病自愈。其中有哪些认识误区,应该注意些什么?

“近期流行的呼吸道疾病包括流感病毒、鼻病毒、肺炎支原体等感染。”国家呼吸医学中心副研究员李辉在接受记者采访时表示,虽然这些呼吸道感染病的病原体不同,但它们早期症状差别不明显,都以发热、咽痛、流涕、咳嗽等为主。

有人认为,出现发热、咽痛、流涕、咳嗽等与感冒差不多的症状时,为避免交叉感染,等待自愈即可,没必要第一时间去医院。

李辉表示,对于年轻、免疫力正常的健康

# 这些“伪粗粮”很多人天天吃,当心血糖飙升

我们多数人都有这样的认知:粗粮升血糖较慢,适当吃粗粮有利于控制血糖。事实上,粗粮是个大家族,并不是所有粗粮都有控糖效果,选不对或吃不对时,一些粗粮甚至可以称为“伪粗粮”,因为它们升糖速度比大米、白面等细粮还要快。

## 种类选不对 升糖速度快

吃起来口感糯糯的糯性的谷物,比如大黄米、小黄米、糯玉米、黑糯米等,升糖速度快。

粗细粮等主食的主要成分是淀粉,淀粉主要有支链淀粉和直链淀粉两种。

燕麦、红豆等粗粮中直链淀粉含量高,直链淀粉排列很紧密,在体内不容易被分解,对血糖的影响相对较小。

而糯性谷物中支链淀粉含量高,支链淀粉分支多,结构相对松散,容易被消化分解,升糖速度更快。

如果血糖控制不佳,一定要避开支链淀粉含量较多的粗粮。

以小黄米为例,小黄米又称糯小米,很多人喜欢在晚餐时喝点小黄米粥,但实际上,小黄米粥比白米粥升糖速度更快。

如果需要控制血糖,一定不要大量喝小量米粥,更不能只用粥当早餐或晚餐,可以先吃些干的主食再喝粥,粥不能熬太烂,同餐要搭配富含蛋白质和膳食纤维的食材,比如牛奶、大豆制品、杂豆、蔬菜等等,还要注意把主食放在最后吃,这样对血糖更友好些。

## “打粉”会让粗粮变得容易“升糖”

在食用方式上,很多人喜欢把粗粮打成粉,然后用水冲成糊喝,觉得方便又营养。

但是,大家可能不知道的是,“打粉”的这个动作,会让食物的血糖生成指数(GI)升高。粗粮打粉后,GI普遍都升高了,有些食物直接从低GI变成高GI食物。

比如红豆,正常蒸煮的情况下,红豆的GI仅23,但如果打成粉冲糊吃,GI则翻了3倍多,成了高GI食物。

所以,需要控糖的人群一定要注意这个“陷阱”。如果喜欢吃粗粮糊又需要控制血糖,则建议优先选打粉后升糖指数仍然比较低的,比如绿豆、扁豆等,少将红豆、薏米、黑米等打粉冲糊。

## 冲粗粮糊时不妨将水换成牛奶

豆浆和牛奶里含蛋白质、脂肪、钙等多种营养物质,用它们冲粗粮糊,可以在一定程度上延缓升糖速度,而且口感和营养也更好。

冲的时候,可以用一平勺粗粮粉兑150毫升热牛奶或豆浆,可优先选牛奶。



## 即使血糖高也不能只吃粗粮

粗粮虽好,但最好不要单独吃粗粮,最好粗细搭配,粗粮吃太多容易感到不适,比如腹胀、腹痛、消化不良、反酸、打嗝等。

从控糖的角度来说,粗粮和细粮最好控制在1:1或者是2:1。肠胃功能比较好的人,可

以一半粗粮、一半细粮,甚至粗粮2、细粮1。肠胃功能弱一些的人,可以粗粮占30%、细粮占70%。

另外,建议将粗粮均匀地分配到一日三餐里,不要全部集中在某一餐。有些人晚上吃粗粮后难消化,躺平到床上后可能会出现反酸,这种情况晚上可以少吃或者不吃粗粮。(北京青年报 于康)

## 新知台

### 呼吸道传染病高发 专家提示科学适度消毒

随着入冬,呼吸道传染病进入高发季节,多种病原体感染交织叠加。武汉大学人民医院(湖北省人民医院)感控办副主任叶青在接受记者采访时介绍,消毒作为切断传播途径的有效措施之一,是防控传染病的重要手段。日常生活中,我们应根据实际情况科学、适度开展消毒。(人民网 闫妍 陈子源)

#### 个人篇

##### 洗手和手消毒

勤洗手,做好手卫生。有流动水时,可在流动水下用肥皂或者洗手液,按照七步洗手法洗净双手;或者使用免洗手消毒剂,取适量手消毒剂于掌心,均匀涂抹至整个手掌、手背、手指和指缝,然后按照七步洗手法的步骤揉搓至双手干燥,至少15秒。

##### 咳嗽礼仪及消毒

咳嗽、打喷嚏时用纸巾掩住口鼻。用过的纸巾等垃圾要密封存放于垃圾袋中,并及时处理,避免其他人接触。

口臭分泌物污染物体表面时,先用可吸附材料对被污染物的表面进行清洁去污,再用合适的消毒剂对其进行擦拭消毒,并进行手卫生。使用的清洁物品也需及时处理。

#### 居家环境篇

预防呼吸道传染病,居家环境日常以通风换气、清洁卫生为主。当家庭成员感染呼吸道传播病原体时,需要选择合适的方式进行家庭环境消毒。

##### 室内空气消毒

天气允许的情况下,每日宜通风2至3次,每次不少于30分钟,同时注意防寒保暖。

天气情况不允许,或居室通风条件不良时,可采用机械通风或者循环风式空气消毒机进行空气消毒。

室内有人的情况下,不可采用化学方法或紫外线照射等方式对空气进行消毒。

##### 地面消毒

配制浓度为500毫克/升含氯消毒液,用抹布或拖布沾取后进行擦拭,消毒作用时间应不少于15分钟,然后用清水擦拭干净,并通风后人员方可进入。

#### 物品篇

##### 常用物品消毒

门把手、水龙头等经常触碰的环境物体表面做好清洁,可用浓度为500毫克/升的含氯消毒液或其他可用于表面消毒的消毒剂擦拭消毒,然后用清水擦拭干净。

##### 冰柜、餐具

清除食物残渣后,煮沸或流通蒸汽消毒15至30分钟;或用浓度为250至500毫克/升的含氯消毒液浸泡,作用15至30分钟后,再用清水洗净。

##### 手机、眼镜、钥匙等小件物品

可采用棉球蘸取医用酒精对物品外表面进行擦拭,或用消毒湿巾擦拭。

##### 专家提示

擦拭手机等电器产品时,应注意断电,宜关机并等待仪器完全冷却后再进行,避免因静电导致起火或爆炸等意外。

##### 织物消毒

床单、被褥等大件织物,可利用蒸汽熨斗熨烫的方式进行消毒,也可以在天气较好时置于室外通过太阳照射的方式消毒。

毛巾、衣物等小件织物,如织物质地特性允许,可先用浓度为250毫克/升的含氯消毒液或其他可用于织物消毒的消毒剂浸泡消毒,然后按照正常的洗涤程序清洗;也可用流通蒸汽或煮沸的方法消毒15分钟。如织物特性不适合消毒剂浸泡,可置于户外通风晾晒。

#### 注意事项篇

科学适度消毒,避免过度消毒。

消毒产品应在有效期内,并按照说明书提供的方法和浓度规范使用。消毒使用酒精应选择75%的浓度,不同类型的消毒剂不要混合使用。

消毒剂有一定刺激性,配制及使用时应注意个人防护,佩戴口罩、手套等。

含氯消毒剂有一定腐蚀性,注意消毒后用清水擦拭去除残留,防止对被消毒物品造成损坏。

