

# 彰显“中医药”担当 科学预防春季流感

## “连花双品”入选《重庆市2023年春季流感中医药防治指导方案(试行)》

春暖花开之时,也是流感高发期。根据国家流感中心公布的数据,最近一个月,我国流感病毒检测阳性率成上升趋势,南、北方省份流感样病例百分比仍处于高位,需引起重视。  
流感病毒感染会出现什么症状? 如何对症用药? 日常生活中如何科学备药预防? 对于这些大众关心的话题,以下内容带来了相关解答。

### 本轮流感以甲流为主 注意区别流感与感冒

流感,全称是流行性感冒,是流感病毒引起的对人类健康危害较重的呼吸道传染病,主要有甲、乙、丙、丁四型。根据国家流感中心公布的数据,目前,我国以A(H1N1)pdm09(季节性甲型H1N1亚型流感病毒)为主,A(H3N2)(季节性甲型H3N2亚型流感病毒)流感病毒共同流行。

流感感染主要以发热、头痛、肌痛和全身不适起病,体温可达39℃~40℃,可有畏寒、寒战,多伴全身肌肉关节酸痛、乏力、食欲减退等全身症状,常有咽喉痛、干咳,可有鼻塞、流涕、胸骨后不适,颜面潮红,眼结膜充血等症。

据介绍,其基本病因是流感病毒进入呼吸道之后发生病变。例如呼吸道上皮细胞坏死、

咽喉充血红肿、呼吸道黏液分泌过度,这些都会引起咳嗽、咳痰、咽喉肿痛、鼻塞流涕等症状。其中咳嗽、咳痰是呼吸道感染面临的主要问题,这是因为流感病毒等多种呼吸道病毒进入人体后,会损伤呼吸道上皮细胞,引起广泛的气道炎症,常常还伴有大量的黏液分泌,导致了咳嗽、咳痰的发生。文献《流感样病例流行病学与诊断》援引了一项泰国针对成人流感患者的回顾性研究,显示成人感染后的咳嗽发生率为96.0%,咳痰发生率为85.3%;德国急诊科确诊的甲型和乙型流感患者常见症状也是咳嗽(发生率为83%)、咳痰(26%)。

当病毒或细菌入侵下呼吸道时,支气管和

肺部的相关细胞会发生病变,从而引发支气管炎、肺炎等症状。发热是免疫系统正在对抗病毒的表现,感染甲流后,高热会损害人体健康,所以需要退热处理。

以甲流为主的流感和普通感冒都会有高热、肌肉酸痛、乏力、疲倦、头晕等症状,两者具体有什么区别?中国科学院大学重庆医院重庆市人民医院呼吸与危重症医学科主任黄勇介绍,甲流患者除了有高热、肌肉酸痛、头晕等症状,甚至还会引起结膜炎、呕吐、腹泻等消化道问题,集中在全身症状;而普通感冒和甲流相比,上呼吸道感染症状更重,比如鼻塞、流鼻涕、咽痛、咳嗽等。



中国科学院大学重庆医院(重庆市人民医院)呼吸与危重症医学科主任 黄勇

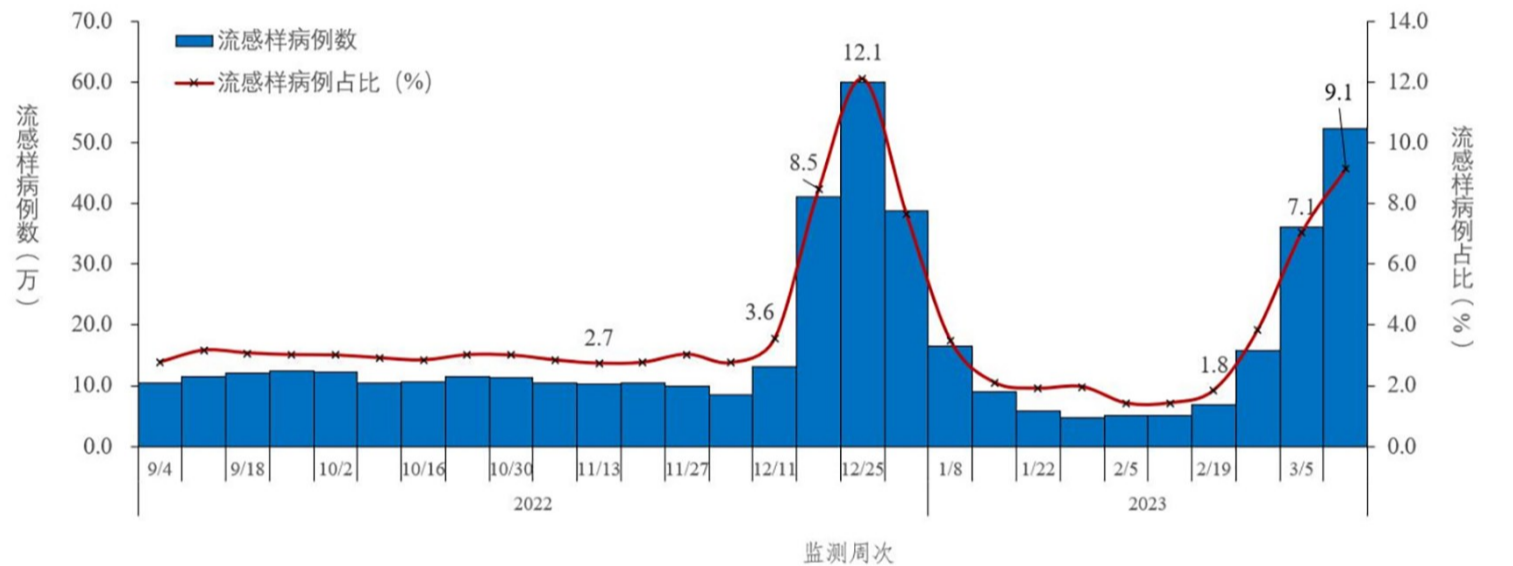
### 甲流有五大重症高危人群

甲流按照严重程度可以分为轻型、重型、危重型,如果仅有发热、呼吸道症状或全身肌肉酸痛,病情相对稳定,发热逐渐好转,属于轻型。但如果持续3天以上,高热不退,出现呼吸急促或临床症状加重呼吸困难,有进展到重型或危重型的可能。

黄勇提醒,有一部分人群易发展为重型,在临床上常用PICO-65来衡量。“P”即指的是孕产妇;“I”指免疫抑制人群,如做了器官移植,长期使用糖皮质激素等人群;“C”指有合并存在疾病的人群,如慢性呼吸道疾病、慢性肝病、肾病等疾病的患者;“O”则是指肥胖人群;“65”指

大于(等于)65岁的人群。“在这5个指标中,只要有1个,都是重症的高危人群。”黄勇说。

对于老年慢性病人,符合PICO-65中的“C”和“65”两个指标,患重症的风险高于其他人,因此用药应更加积极。而在流感季节,不主张老年慢性病患者调整其基础用药。



全国哨点医院报告的流感样病例数及占比变化趋势(来源:中国疾控中心)

### 春季流感高发 中医治疗有妙招

中国古代有历史记载的传染病大流行有300多次,这些疾病的共同之处在于传染性、发病急、传变快、症状相似,所以在中医理论中统称为“疫”病。在治疗上,现代医学关注的是病毒本身,根据病毒种类的不同,采取针对性的抗病毒药物,其难点在于药物、疫苗的研发速度赶不上病毒的变异速度。

中医最大的特点在于抓住疾病的共性规律,对流感、新冠这一类具有高传染性、从口鼻入侵人体、临床表现基本一致的病原体统称为“疫毒”,新冠病毒和甲流病毒都属于中医“疫毒”的范畴。因为“疫毒”侵袭人体的规律是一样的,这个在中医理论上有一个专用的名词叫“异病同治”。

对于流感常见症状咳嗽、咳痰,中医对其认识由来已久。《古今医鉴·痰饮》有载:“痰乃津液所化,其为病也,为咳为喘。”咳、痰、喘是呼吸系统最常见的三大症状,这其中,痰既是一种病理产物,又是导致疾病发生发展的一个重要病理因素,所以中医在治疗中多会应用化痰止咳的方法。

因此,目前在治疗甲流咳嗽方面,中医药积累了丰富的理论和实践经验,现代药理学研究也表明中药具有多种抗流感病毒的活性成分。中成药、中药复方以及中西药联用治疗流感咳嗽作用明显,能够缩短患者病程,减轻上呼吸道感染程度,缓解流感症状。

为充分发挥中医药在预防和治疗疾病中的显著优势和独特作用,3月10日,重庆市卫生健康委发布《重庆市2023年春季流感中医药防治指导方案(试行)》,从一般预防方案、中药预防方案、中药治疗方案4个维度,提供了详细的预防、治疗方案,从中医药角度为广大市民的春季健康保驾护航。

此外,北京、上海、四川、河北、陕西等多省市都相继发布了2023年流感中医药防治方案,方案强化了中医药在春季流感防治中的应用。

中医的特色是辨证用药,运用中医望、闻、问、切的诊察方法,综合分析患者的病症,对证确定主方治疗。陕西省流感方案指出,流感属于中医“时行感冒”“温病”范畴,可参考“春温”

“风温”辨治。中医药能帮助治疗疾病,比较有针对性地对身体出现的各种问题进行调整,有显著的疗效,主要是治本,注重扶正祛邪,通过整体性调整身体,平衡机体阴阳气血,使身体恢复健康,在治疗的同时就可以巩固身体的各项基础技能,具有良好的养生效果,并且中医治疗包括针灸、拔罐、中药等多种疗法,对人体的副作用小,后续诱发疾病的可能性也会明显降低。

从中药成分上来说,中医药中的各类组方都以常见的药材为基础来配比的,原材料较多,治疗疾病的体系也比较完整。比如中医药组方中的连翘、石膏等能发挥退高热的特性;金银花对咽喉肿痛有缓解作用;炒苦杏仁、甘草可化痰止咳;麻黄可有效缓解鼻塞等症;大黄可通腑泄热,让体内热毒快速通过肠道排出,退热不反弹且可缓解便秘,通腑泄热的方法在明代就已经开始使用,各类中药材协同发挥抗炎、抗病毒、止咳平喘、增强机体免疫作用,对流感、新冠病毒感染等“疫毒”导致的疾病具有积极的作用。

### 对症治疗 发挥中成药优势

一般患者在出现不适症状后,首先建议居家休息,保持房间通风,饮食易于消化和富有营养,勤饮些水,尽量减少与他人接触。如果是普通感冒,症状较轻,可不需药物治疗,一般2到3天即可康复。对于甲流患者,建议应首先自我隔离,避免影响家人和周围人群,在保证充分休息及均衡营养的前提下,配合抗病毒药物治疗。

若是重型高危因素的患者,治疗应该更加积极,如更积极地使用抗病毒药物。若在感染甲流后身体出现明显不适,需要及时前往医院,听医生建议检查胸部平片或者胸部CT,并遵医嘱治疗。

在对症用药上,黄勇表示,中成药是中华民族的传统医药,应充分发挥中成药治病防病的优势,对证选择相应的中成药。

在本次《重庆市2023年春季流感中医药防治指导方案(试行)》中,连花清瘟为推荐中成药。据介绍,连花清瘟组方融汇了三朝名医治疗疫证的用药精华:以《伤寒杂病论》麻杏石甘汤清泻肺热、《温病条辨》银翘散疏散外邪、明代吴又可《温疫论》用大黄通腑泄热;又创新性地加入红景天清肺化痰,调节免疫,体现出积极干预、整体调节的组方特色。

在此之前,连花清瘟一直以新冠治疗药物为人熟知,更是入选了第四版至第十版国家《新型冠状病毒肺炎诊疗方案》,在新冠治疗方面成绩也非常优秀。国内呼吸领域专家主持过连花清瘟治疗新冠的前瞻性临床研究,该研究发表于Phytomedicine期刊。研究表明,与常规治疗组相比,连花清瘟提高了临床症状(发热、乏力、咳嗽)的消失率、CT好转率和临床治

愈率。

针对甲流的临床表现症状,从原理上来说,连花清瘟能对损伤的地方进行修复,可以缓解症状。从现代医学机理来说,该制剂含有环烯醚萜、木脂素、黄酮、萜烯和苯乙醇苷等化学成分,能抑制流感病毒、呼吸道合胞病毒、肠道病毒和炎症反应,防止身体在过度炎症风暴下严重受损,这也得到了临床研究的验证。

值得一提的是,在2009年甲流大流行期间,循证医学研究已经证实,连花清瘟在降低甲流患者疾病严重程度方面,可缩短甲流患者发热、头痛、肌肉酸痛、乏力等流感症状持续时间。

此外,据多个科研机构实验研究证实,连花清瘟具有广谱抗病毒作用,能抑制甲型流感病毒(H1N1、H3N2)、乙型流感病毒等。该药治疗流行性感冒还曾荣获国家科技进步二等奖。

### 咳嗽不停 连花清咳被推荐

咳嗽是流感主要症状,《重庆市2023年春季流感中医药防治指导方案(试行)》指出成人和儿童可使用连花清咳片。此外,北京、河北、陕西、四川等省市在2023年流感中医药防治方案中,同样推荐用连花清咳片治疗咳嗽咳痰等流感症状。

连花清咳片是以络病理论“肺络证治”为指导治疗外感咳嗽的创新中药,临床上用于近期感染甲流后咳嗽的对症治疗也非常适合。

感染甲流后,呼吸道会引发广泛的炎症反应,导致分泌大量痰液,加重咳嗽症状,异常分泌的痰液还会影响疾病的转变。连花清咳片中桔梗、

半夏、陈皮等组方可降低痰液黏稠度,减少呼吸道黏液分泌及痰液生成等,还可加快呼吸道黏膜纤毛正常规律运动,促进痰液排出,加速咳嗽治愈,同时山银花、连翘、桑白皮、黄芩等组方在抑制病毒,减少细胞损伤上也充分体现了中医治疗“疫病”的临床价值。

不过需要注意的是,儿童是甲流易感人群,易出现久咳不愈、高热等症状,且病毒降低速度更慢、病程可能更长。《重庆市2023年春季流感中医药防治指导方案(试行)》中还推荐了针对儿童和成人的中医针灸、推拿法,以配合连花清咳片等药物使用。

### 积极预防 健康生活

预防重于治疗。在《春季成人流行性感冒中医药防治专家共识2023》推荐意见中指出,要坚持中医“未病先防”的治未病思想。

预防甲流,最有效的方式是接种流感疫苗。因为每年的流行病毒都不相同,所以建议大家新一年还是要提前接种。

除了流感疫苗外,在日常生活中,个人应特别注意个人、环境卫生,养成良好的卫生习惯,逐步提高自己的健康素养。在一般预防方案中,《重庆市2023年春季流感中医药防治指导方案(试行)》从生活预防、环境预防、饮食预防、调护及注意事项4个方面为市民提供建议。《指导方案》指出,如有流感症状时佩戴好口罩,咳嗽时用纸巾或手肘做好遮挡;尽量少去人员密集区域,避免交叉感染,在公共场合咳嗽和打喷嚏时,尽量用手臂、纸巾遮住口鼻;避免接触有发热、咳嗽、咽痛、头痛、流涕等流感样症状的疑似患者;回家后勤换外衣,家里定时开窗通风,适度消毒,做好环境清洁;勤洗手;生活规律、保障充足

的睡眠;保障均衡饮食,蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质等多种营养物质合理摄入,避免饮酒、吸烟等不良习惯。

在中药预防方药上,该方案还推荐了玉屏风散加减预防处方用于儿童和成人预防用药。在家庭食疗方案中,推荐荸荠6个、鲜芦根30g、薄荷3g、甘蔗100g,煎水代茶饮,可供3-5人服用;若糖尿病患者可将甘蔗改为生甘草3g。

同时,个人应该保证适量的运动,《春季成人流行性感冒中医药防治专家共识2023》推荐在量力而行的情况下,采用太极拳、五禽戏、八段锦以强身健体,运动对于改善全身状况,改善心理状态,具有重要意义。而在甲流感染引发咳嗽前期,建议从饮食、用药等多方面进行调理,居家常备连花清瘟、连花清咳等有积极作用的中成药,并且更应该“精神内守”,心神安宁,豁达情志,避免应激反应、焦虑恐惧、抑郁孤独等负面情绪。

文/图 童龙仙



市民选购药品