

流感病毒性肺炎的认识、预防与应对

▲ 四川省攀枝花市中心医院 胡朝恩

流感病毒性肺炎的“庐山真面目”

流感病毒性肺炎，是流感病毒感染引发的肺部炎症，流感病毒家族中的甲型、乙型最为常见。流感病毒犹如狡猾的“刺客”，主要通过飞沫、接触传播。人群普遍易感，儿童、老人、孕妇及免疫力低下者更是“重灾区”。

发病机制：病毒与人体的“攻防战”

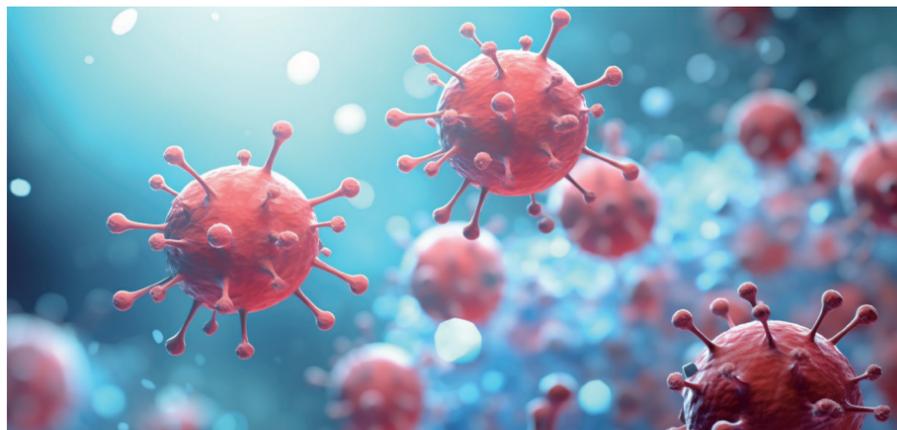
流感病毒进入人体后，其表面的血凝素（HA）蛋白与呼吸道上皮细胞表面的唾液酸受体结合，像钥匙开锁一般，顺利进入细胞。在细胞内，病毒利用宿主细胞的“工厂”大量复制，新的病毒颗粒破壳而出，继续攻击其他细胞。免疫系统察觉“敌情”后，启动防御。但过度免疫反应会引发炎症风暴，对肺部组织造成严重损伤，导致肺炎。

临床表现：身体发出的“警报”

初期，患者常出现类似普通流感的症状，如高热、头痛、肌肉酸痛、乏力、咳嗽等。随着病情发展，肺部症状加重，咳嗽加剧，可能伴有咳痰，痰液可为白色黏痰或黄色脓性痰。呼吸困难、发绀等症状也会逐渐出现，严重者甚至呼吸衰竭。部分患者还可能出现消化道症状，如恶心、呕吐、腹泻等。

诊断方法：揪出病毒的“火眼金睛”

临床症状与病史 医生首先会详细询问患者症状及近期接触史，若近期有流感患者接触史，且出现典型流感症状并伴有肺部表现，会高度怀疑。



1. 实验室检查

病毒核酸检测 通过实时荧光定量PCR等技术检测呼吸道标本中的病毒核酸，灵敏度高、特异性强，能快速确诊。

病毒抗原检测 快速检测流感病毒抗原，方便快捷，但灵敏度低于核酸检测。

血清学检测 检测患者急性期和恢复期血清中的流感病毒特异性抗体，若抗体滴度呈4倍或以上升高，可确诊。

2. 影像学检查

胸部X线 早期可能无明显异常，病情进展后，可见肺纹理增多、增粗，或出现斑片状阴影。

胸部CT 能更清晰显示肺部病变，表现为磨玻璃影、实变影等，有助于评估病情严重程度。

治疗手段：与病毒“短兵相接”

1. 抗病毒治疗

药物选择 神经氨酸酶抑制剂如奥司他

韦、扎那米韦，是常用抗病毒药物，发病48小时内使用效果最佳，可有效抑制病毒复制，减轻症状，缩短病程。

使用时机 一旦怀疑或确诊，应尽快用药，对重症患者，即便超过48小时，也应积极使用。

2. 对症治疗

退热 高热患者可使用对乙酰氨基酚等退热药物，同时配合物理降温。

止咳祛痰 干咳严重者，可使用右美沙芬等止咳药；痰液黏稠不易咳出者，使用氨溴索等祛痰药。

呼吸支持 呼吸困难、低氧血症患者，根据病情给予吸氧、无创通气甚至有创机械通气。

3. 支持治疗

休息与营养 患者需充分休息，摄入富含蛋白质、维生素且易消化的食物，维持水电解质平衡。

预防并发症 密切观察病情，预防继发

细菌感染等并发症，必要时使用抗生素。

预防措施：构筑健康“防线”

1. 疫苗接种

接种流感疫苗是最有效的预防手段，可显著降低感染风险及严重并发症发生率。推荐每年9~11月接种，优先接种人群包括儿童、老人、孕妇等。

2. 日常防护

注意个人卫生 勤洗手，用肥皂或洗手液在流动水下清洗；咳嗽、打喷嚏时用纸巾或肘部遮挡。

保持环境清洁 定期开窗通风，保持室内空气流通；定期清洁家具、地面等。

避免人群聚集 流感流行季节，尽量避免前往人员密集场所，如必须前往，佩戴口罩。

康复与护理：助力身体“重生”

1. 康复指导

休息与活动 康复初期，保证充足睡眠，随着身体恢复，逐渐增加活动量，但避免剧烈运动。

呼吸训练 进行深呼吸、缩唇呼吸等训练，增强呼吸功能。

2. 护理要点

病情观察 密切观察患者体温、呼吸、咳嗽等症状变化，如有异常及时就医。

心理护理 关心患者心理状态，给予安慰和鼓励，缓解焦虑、恐惧情绪。

流感病毒性肺炎虽来势汹汹，但只要我们了解其特点，积极预防，及时治疗，就能最大程度降低危害。希望大家都能重视起来，守护好自己和家人的健康。

抑郁症的中医辨证治疗

▲ 山东省戴庄医院 袁明华 李桂松

抑郁症是一种常见的心理障碍，主要表现为情绪低落、兴趣减退、思维迟缓等症状。中医将抑郁症归为“郁证”的范畴，认为其发病与情志不舒、气机郁滞密切相关。中医治疗抑郁症强调辨证论治，即根据患者的具体症状、体质及病因进行治疗。

中医对抑郁症的认识

中医认为，抑郁症的发生与情志内伤、脏腑功能紊乱、痰浊内阻、气血不足等多种因素有关。情志内伤，如过度的悲伤、忧愁、愤怒、焦虑等情绪，会导致肝气郁结、心脾两虚、肾精不足等，从而影响人体的气血运行和脏腑功能。脏腑功能紊乱，特别是心、肝、脾、肾等脏腑的功能失调，是抑郁症的重要病因。此外，痰浊内阻和气血不足也是导致抑郁症的重要因素。

抑郁症症候演变规律

多数患者表现为隐匿性缓慢起病，初期以气郁为主，日久气郁化火，耗伤阴津，炼液为痰；病久入血分，灼伤阴血，甚则化生瘀血；后期由实转虚或虚实夹杂。

中医辨证治疗抑郁症的方法

抑郁症的中医治疗以理气开郁、调畅气机、移情易性为总的治疗原则。在抑郁障碍的每个治疗阶段均可根据患者的症状，运用

中医理论与方法进行辨证论治。

1. 中药治疗

肝气郁结型 表现为情绪抑郁、胸闷胁痛、腹胀暖气等症状。治疗以疏肝理气为主，可选用柴胡疏肝散等方剂。常用药：柴胡、白芍、香附、枳壳、当归、陈皮、绿萼梅、百合、合欢花、徐长卿、佛手、川芎、甘草等。

气郁化火型 表现为情志不畅、急躁易怒、目赤、口苦等症状。治疗以清肝泻火为主，可选用丹栀逍遥散加减等方剂。常用药：柴胡、白术、芍药、茯苓、当归、牡丹皮、山栀子、炙甘草等。

肝郁脾虚型 除了肝气郁结的症状外，还伴有食欲不振、腹胀便溏等脾虚症状。治疗以疏肝健脾为主，可选用逍遥丸和参苓白术散等方剂。常用药：柴胡、当归、白芍、炙甘草、法半夏、厚朴、茯苓、生姜、紫苏叶等。

心脾两虚型 主要表现为情绪低落、失眠多梦、心悸健忘等症状。治疗以健脾养心为主，可选用归脾汤等方剂。常用药：党参、茯苓、白术、黄芪、当归、远志、郁金、酸枣仁、木香、龙眼肉、大枣、甘草等。

肾虚肝郁型 主要表现为情绪低落、兴趣缺乏、腰酸背痛、性欲低下、善忘、忧愁多虑等。治疗以益肾调气为主，可选用颐神解郁方。常用药：北刺五加、五味子、郁金、合欢皮、柴胡、栀子、白芍、甘草等。

肝胆湿热型 主要表现为情绪抑郁焦虑、烦躁易怒、口干口苦。治疗以清肝利胆为主，

可选用龙胆泻肝汤方剂。常用药：龙胆草、黄芩、栀子、川木通、泽泻、当归、生地、柴胡、甘草、车前子（包煎）、珍珠母（先煎）、龙齿（先煎）等。

阴虚火旺型 多伴有心烦失眠、口干咽燥、舌红少苔等阴虚症状。治疗以滋阴降火为主，可选用知柏地黄丸等方剂。常用药：知母、黄柏、熟地黄、山茱萸（制）、牡丹皮、山药、茯苓、泽泻等。

痰气郁结型 除了情绪异常外，还可能出现痰多、胸闷、舌苔白腻等症状。治疗以化痰散结为主，可选用半夏厚朴汤等方剂。常用药：厚朴、紫苏、半夏、茯苓、生姜等。

2. 针灸治疗

针灸治疗抑郁症主要是调神舒肝，通过调理肝经、脾经、心经和督脉上的穴位，如百会、印堂、内关、太冲、神门、膻中等，有助于缓解不适症状。针灸治疗能够调和气血、疏通经络，从而达到治疗抑郁症的目的。肝郁气滞证，加太冲、期门、合谷、肝俞、膻中；肝郁脾虚证，加肝俞、脾俞、三阴交、太冲、足三里；气郁化火证，加风池、肝俞、大陵、行间、侠溪；心脾两虚证，加心俞、脾俞、足三里、三阴交、内关；肾虚肝郁证，加肝俞、肾俞、四神聪、照海、太溪；肝胆湿热证，加行间、侠溪、太冲、神门、内庭。

3. 情志调节

情志内伤是抑郁症的致病原因之一，因

此情志调节在治疗抑郁症中占据重要地位。正如《临证指南医案·郁证》所说：“郁症全在病者能够移情易性”。因此建议患者接受系统正规的心理疏导治疗，通过谈话、交流等方式缓解情绪压力，培养积极乐观的心态。

4. 运动锻炼

适当的运动锻炼有助于改善身体免疫力，缓解抑郁症状。中医推荐的运动方式包括太极拳、八段锦、五禽戏等，这些运动能够调和气血、疏通经络，对抑郁症的治疗有一定的辅助作用。

5. 饮食调理

中医饮食调理注重平衡脏腑的功能，通常可以选择一些舒缓情绪的食材，如绿叶蔬菜、鱼类等。同时，应避免食用辛辣刺激性和咖啡、咖啡，保持饮食规律。

中医治疗抑郁症是一种有效的辅助治疗方法，通过辨证施治、综合调理，能够帮助患者缓解抑郁症状，提高生活质量。然而，对于严重的抑郁症患者，仍需结合现代医学的治疗手段进行综合治疗。

