

流感后久咳，这些方法来帮你

□ 李焕芹

流感痊愈后，咳嗽反而变频繁？这其实是呼吸道在“战后修复”的正常反应。流感病毒会损伤呼吸道黏膜，而黏膜修复通常需要1-2周时间，这段时间的咳嗽正是身体恢复的信号。

分清咳嗽类型，再选缓解方法

流感后的咳嗽主要分为两类，不同类型的应对方式差异显著：

一是干咳型：无痰却频繁咳嗽，夜间、清晨或活动后症状明显加重。这类咳嗽的调理重点在于“舒缓气道、减少外界刺激”，比如日常注意规避冷空气、粉尘等诱因；若患者咳嗽严重影响休息，可在医生指导下按需使用镇咳药物。

二是痰湿型：痰多且质地黏稠，不易咳出，还常伴随咽部异物感。核心应对原则是“稀释痰液、促进排出”，例如多喝温水稀释痰液；患者需注意尽量避免使用强力镇咳药，否则可能导致痰液淤积气道，反而增加继发感染的风险。

用药有讲究，别乱买乱吃

很多人咳了就想吃药，但其实用药也要“避雷”：

一是轻度咳嗽不用急着吃镇咳药，身体能自行调节；

二是咳嗽症状明显时，可短期用美敏伪麻溶液这类缓解药，但尽量别用吸入糖皮质激素、孟鲁司特等；

三是痰少不用特意用药，痰多的话可选氨溴索等帮助化痰；



咳嗽症状明显时，可短期用美敏伪麻溶液这类缓解药。

咳嗽伴随多痰时，可选氨溴索等帮助化痰。

制图/史诗

四是一旦发现咳血增多、颜色变红，立即停止自行用药，去医院就诊。

需要注意的是，所有药物都必须在医生或药师指导下使用，千万别自己随便买、随便吃。

如果患者咳嗽时伴随以下症状，千万别硬扛，大概率是合并了细菌感染，赶紧去看医生：一是咳出黄浓痰，或痰中带血；二是咳嗽时伴随胸痛；三是再次发烧，体温超过38.5℃。

居家缓解小妙招，简单又实用

流感后久咳大多能自愈，咳得心烦时，试试这些居家小方法（日常咳嗽也能用），但要注意这些方法不能替代医生治疗，需根据自身症状适量饮用。

一是黄痰多：用鱼腥草、薏苡仁、马

蹄一起煮水喝；

二是白黏痰多：陈皮加白萝卜煮水，帮患者稀释痰液；

三是白稀痰多：陈皮搭配干姜煮水，温和缓解不适；

四是痰少但咽干、咽痒：桔梗、麦冬、牛蒡子加梨煮水，滋润咽喉；

五是咽干痒+咽喉肿痛：在上面“痰少咽干痒”的配方里，再加点金银花，清热解毒。

除了食疗，患者还可以按揉“列缺穴”辅助止咳：这个穴位在手臂桡侧（靠近拇指一侧），桡骨茎突上方，距离腕横纹1.5寸（大概两指宽）的位置，按揉时轻轻发力，有酸胀感即可。

（作者系首都医科大学附属北京天坛医院中医科主任医师）

《延伸阅读》

流感后来一碗山药苹果汤

□ 谭丽盈

山药苹果百合汤，是专为流感康复期设计的食疗方。它不仅能够帮助身体温和恢复元气，还能调理被药物损伤的脾胃功能。

食材准备(2-3人份)：鲜山药200克（或干山药片30克）、苹果1个、百合15克、陈皮5克、猪展肉（猪腿上的肌肉，也称猪腱子肉）200克、食盐少许。

前期处理：猪展肉切块，冷水下锅煮沸，撇去浮沫后捞出洗净；鲜山药去皮切块，泡入清水防氧化，处理时戴手套防手痒；苹果去皮去核切大块；百合、陈皮洗净后浸泡20分钟。

煲汤过程：将猪展肉、山药块、泡好的百合和陈皮放入汤锅，加约1500毫升清水，大火烧开后转小火慢煲1小时；最后20分钟加入苹果块（避免久煮变酸）。

调味出锅：煮好后按个人口味加少许食盐调味即可。

（作者系广州中医药大学第一附属医院主管中药师）



（作者供图）

透过超声报告“看”脂肪肝

□ 李瑞

每到年底，很多人会例行体检。当拿到体检报告，看到“超声提示：脂肪肝”这几个字，不少人都会心里一紧：我平时没感觉不舒服，怎么就得了脂肪肝？日常需要如何养肝护肝？

“脂肪肝”到底是啥

脂肪肝一点都不神秘，简单说就是肝脏“长胖了”，被一层厚厚的“油脂”盖住了。医学上有个明确标准：只要肝脏里脂肪重量超过肝脏总重量的5%，或者在显微镜下看到1/3以上的肝细胞都被脂肪“裹住”，就能确诊为脂肪肝。

很多人都是体检时偶然发现的，平时没任何症状，千万别觉得“只有喝酒的人才会得脂肪肝”，吃太多甜食、久坐不动的人也可能患上“非酒精性脂肪肝”。

医生怎么“看”出脂肪肝

健康的肝脏回声均匀，和旁边的肾脏、脾脏回声差不多，血管纹理能看得清清楚楚；但一旦有了脂肪，肝脏就会发出“异常信号”，主要有4个典型表现。

肝回声变“亮”了：有脂肪的肝脏会强烈反射超声波，在屏幕上看起来比正常肝脏亮很多，甚至和旁边的肾脏形成“黑白对比”，肝脏是亮白色，肾脏是暗

灰色，一眼就能看出来。

后方回声“越来越模糊”：超声波穿过脂肪层时，能量会被大量吸收，所以肝脏深部的回声会慢慢减弱，越往深处越不清楚。

血管“藏起来了”：肝脏里的血管本来能清晰看到，但脂肪太多会把血管“裹住”，导致血管边界模糊，严重时甚至看不到血管纹理。

肝脏“变大变圆”：脂肪堆积会让肝脏体积增大，边缘也从原本的锐利变得钝圆。

如何区分“轻度/中度/重度”

拿到报告后，大家最关心的就是“我这脂肪肝发展到哪一步了”。超声报告里会标注轻度、中度或重度，这是医生根据上面说的4个“信号”强弱来划分的。

轻度脂肪肝：肝脏刚“发福”。

超声表现为肝脏回声轻微变亮，后方回声没有明显衰减，血管纹理还能看清楚，肝脏大小基本正常。这是脂肪肝最好调理的阶段，只要及时调整饮食、多运动，3-6个月就能让肝脏恢复正常。

中度脂肪肝：肝脏“明显肥胖”。

超声表现为肝脏回声明显变亮，后

方回声开始衰减（比如肝脏深部1/3的地方看不清楚），血管壁变得模糊，小血管基本看不到。虽然已经有明显变化，但只要坚持干预，大部分人也能逆转。此时最好去查一下肝功能，看转氨酶是否升高。

重度脂肪肝：肝脏快被“油糊住”。

超声表现为肝脏回声“亮得刺眼”，后方回声严重衰减，肝脏深部2/3以上都看不清楚，血管完全看不到，肝脏体积明显增大，形态也可能变形。重度脂肪肝很容易发展成“脂肪性肝炎”，进而出现肝纤维化。但只要严格遵医嘱，控制体重、调整生活方式，仍可改善。

超声分级是医生根据经验判断的“半定量”结果，可能存在轻微主观性，不同医生看同一张图，可能一个判轻度、一个判中度，但差别不会太大。超声只能看出脂肪多少，没法精确算出血脂比例，也不能判断是否有炎症或纤维化。如果是中度以上脂肪肝，医生通常会建议做进一步检查。

科学干预，让肝脏“减负”

第一步，及时就医全面评估。拿到检查报告后，应携带报告前往消化内科或肝病科就诊。医生会结合肝功能（看转氨酶是否升高，判断肝细胞炎症）、血

糖血脂（排查脂肪肝诱因）及生活习惯（饮酒、饮食、运动情况）综合判断。

第二步，聚焦生活方式核心干预。这是脂肪肝调理的“金标准”，效果优于药物。

管住嘴：严格戒酒，远离含糖饮料、蛋糕等添加糖食品；主食替换一半为燕麦、糙米等粗粮，每天摄入1斤蔬菜（多吃深绿色品种）、1个鸡蛋、1杯牛奶，每周3次鱼或鸡胸肉，减少油炸食品、肥肉及动物内脏摄入。

迈开腿：每周至少150分钟中等强度有氧运动（运动时心率微快但能正常说话），搭配两次力量训练（深蹲、举哑铃等）。

控体重：超重或肥胖者（BMI>24）需减重5%-10%，但要避免节食和使用减肥药。

调作息：保证每天7-8小时睡眠，避免熬夜，保持心情舒畅。

第三步，定期复查。轻度且肝功能正常者每6-12个月查肝脏超声和肝功能；中度/重度或肝功能异常者每3-6个月复查，必要时做肝硬度检测；合并糖尿病、高血脂者，需同步监测相关指标，预防并发症。

（作者系新疆维吾尔自治区铁门关市人民医院心电超声科主治医师）