

## 感冒，何時看中醫？

李艾玲醫師/廖祥琳醫師

感冒雖然不是什麼大病，一般建議病患多休息、多喝開水，如果比較不舒服，有時會針對症狀開立藥物，病情也大都能很快控制與解決。但是，有時候感冒卻也挺麻煩的，例如有些人每次感冒後就咳嗽好幾個月，或者鼻塞鼻涕反覆發作，甚至感冒好了幾天又再犯，幾乎一年到頭都在反覆感冒，因此就中醫的觀點提出中醫如何處理感冒，以及感冒看中醫的建議時機。

### 中醫觀點看感冒

就中醫的觀點來說，要預防感冒的重點，在於平時的體質調理，體質穩定的人在感冒流行的時可能較不會受到傳染。治療感冒須以辨證論治為原則，不同的臨床表現會被歸納為不同病機，而不同病機有不同治法。一般治療原則以『解表發汗』為主，虛人感冒要在感冒藥中酌加補正之品。由此可知，中醫看感冒除了不同病機之外，用藥時也要考慮到病人本身的體質狀況，才不會出現服藥後身體疲倦、頭暈欲嘔、病情反覆等現象，這也是中醫不同於西醫的治療觀點-針對特殊體質患者會有不同的考量。

### 感冒看中醫的建議時機如下：

1. 服西藥後副作用大時。(如嗜睡、頭暈、心悸、失眠、口乾、小便不暢等)
2. 虛寒體質，感冒或服藥後導致身體疲倦、汗出多且怕風，容易再感冒者。
3. 發燒，服西藥汗出量多但又再度發燒，無法微微汗出、其風邪難解者。
4. 特殊體質，感冒後咳嗽常超過二週者。

當然，感冒預防方法為勤洗手，少接觸口鼻，及避免出入公共場合。一般感冒的治療除非併發細菌感染且持續10~14天以上，否則不需要使用抗生素。另外，除了充分休息、多飲水之外，盡量以清淡飲食為主，避免油膩、辛辣食物、菸酒等；生活作息須規律，避免過度勞累等都有助於感冒早日痊癒。也可配合穴位的按壓舒緩症狀、縮短感冒病程，如風池穴、合谷穴。

門診時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
上午	廖祥琳	李艾玲	廖祥琳		廖祥琳	李艾玲
下午	廖祥琳	李艾玲			李艾玲	
夜診	廖祥琳	李艾玲		廖祥琳	廖祥琳	