

每當發燒時，老一輩的人總是耳提面命地說：「趕緊多蓋被子睡覺，把汗悶出來，隔天就會好。」其實，治療感冒的偏方多得無法計數，如：喝鹽水退火、睡覺睡個一整天、喝薑湯等，哼不啻當的一堆，甚至千奇百怪的也都有。也許從小到大，您也嘗試了不少，但是成效到底如何呢？

一般人可能會認為「感冒沒有特效藥」，所以一旦患了感冒，既不看醫師也不吃藥，反而亂投偏方，其實這是一種嚴重的錯誤觀念。不過話說回來，發燒、流鼻水、打噴嚏、咳嗽這些症狀從小到大重複發生過好幾次，次數之頻繁，也難怪怕看醫生和嫌麻煩的人們會創造出這麼多的偏方來治療。但是，您曉得嗎？有發燒、流鼻水、打噴嚏、咳嗽這些症狀，並不表示您得到的疾病一定是感冒，也有可能是肺炎、過敏性鼻炎、氣喘等症狀，是偏方無法治療的疾病。感冒甚至也有可能引起細菌性感染的併發症，例如中耳炎、鼻竇炎、肺炎等，倘若忽略了這些併發症的危險性，可能就會延誤治療的時機。因此，這些偏方或許對部分的人來說是有些許的效果，但若輕忽了疾病的正確診斷，付出的代價可就高了。

在醫學上，感冒指的是鼻咽部附近的感染，有上百種的病毒

感冒了，多蓋被子讓汗流一流就好？

杜絕感冒的法則

林慧雯

護理師

都會引起這種感染。這些病毒多是經由空氣傳染，偶爾也可以藉由直接接觸來傳染，其症狀會有咳嗽、流鼻水、鼻塞、喉嚨痛、頭痛、發燒等。現在，已知的感冒病毒至少有數百種，所以我們會不斷地得到不同病毒所引起的感冒。

由於病毒的種類極多，且目前並無專對病毒治療的藥物，因此一般的感冒均以症狀治療為主，如給與一些止咳、止痛、退燒、紓解鼻塞或流鼻水的藥物，再加上少工作、多休息等。另外要避免外出，因為此時本身的抵抗力較差，再者避免傳染給他人。如果症狀較嚴重，就必須躺在床上保持身心安靜，這是很重要的，因此休養場所最好選擇空氣新鮮、安靜以及清潔的環境最為理想；且飲食方面也要選擇刺激少、易消化的食物較為適宜。此外，發燒通常會使食欲減退，也會流汗，導致水分不足，為了補充不足的水分與營養，應多攝取開水、果汁、牛奶等。而對於發燒合併感冒症狀，如喉嚨不適、咳嗽、頭痛、肌肉酸痛、鼻塞或流鼻水時，醫師一般會建議可先服用一些輕微的退燒止痛劑，如果在 48 小時內，症狀沒有減輕或反而惡化，則必須至醫院診療。

至於預防嘛！則建議您平日生活作息正常、多運動、飲食正常以提升自身的免疫力，多洗手以免病毒悄悄地經由手而帶入口鼻，進了我們體內。經由以上的解說，相信各位看官應該就可以選擇是否要聽從老人家的偏方了吧！

