

寒冬来啦 当心感冒

医生提醒:远离普通感冒防治误区

据合肥市第二人民医院呼吸内科副主任医师徐爱群介绍,最近一段时间,医院里挤满了前来就诊的感冒患者。他提醒,感冒不仅影响人们的健康和工作,而且容易诱发多种并发症,如果治疗不及时、不正确,甚至会威胁人的生命。

远离普通感冒防治误区

误区一:打了疫苗就可预防感冒

徐主任介绍,注射流感疫苗只能针对疫苗中所含3种病毒毒株引起的感冒有效,在注射半个月之后,产生抗体,但对其他的病毒或细菌没有任何作用,因此,注射流感疫苗不可能预防普通感冒。

误区二:蒙头睡,捂一身大汗就可

这只是一种假象,因为出汗后身体似乎轻松一些,但并不能缩短病程,更不能痊愈。感冒患者在治疗过程中既要注意保暖又要注意居室空气的流通,并应多喝白开水,以利于及时补充体液和排出体内毒素。

误区三:药用得越多,感冒好得越快

普通感冒多数是由于病毒感染造成的,抗生素不仅对病毒无效,而且还可能由于滥用而出现药物的不良反应。同时,治疗感冒的药物多数为复方制剂,大部分都含有解热镇痛成分,如果服用种类混杂,有可能导致药物过量。

误区四:感冒是小毛病,应带病坚持工作

感冒后不注意休息,病原体易侵入身体其他部位,继引发感染引起化脓性扁桃体炎、化脓

性鼻窦炎、细菌性支气管炎,个别患者还可能转为肺炎、心肌炎、肾炎等严重疾病。尤其是老年人和慢性病患者可使慢性支气管炎、支气管哮喘、心脏病、肾病、癌症等慢性病加重或恶化,甚至危及生命。所以,睡眠和休息是恢复健康、缩短病程的有效方法。

(朱沛炎 记者 殷江霞)



挑选海参有门道

海参的种类有1100多种,可食用的约四十种。我们通常所说的海参主要是刺参中的灰刺参,因其生长缓慢营养、药用价值较高,且对海域环境要求很高,是海参中最为名贵、最受欢迎的一种,产地决定海参的品质。

参龄决定海参的尊贵程度,只有长到一定年限的海参才会发育成熟,生长三到五年的海参才具有丰富的营养价值。

海参外表刺排列均匀,产地黄海、渤海,参龄三年以上,含盐量低尤以淡干海参为上品。一般说,25斤左右活海参能加工一斤一级盐参,所以,价格在2000元以下的海参一般都是掺了多遍盐或其他杂质的劣质参。

刺参的好坏与刺的密度并无多大关系,参刺的多少与生长环境有关,是区别产地的标志。黄海、渤海刺参刺少,但肉质肥厚、口感好,营养价值十分丰富。刺多的海参,一般产于日本海,营养价值差别还是很大的。

海参本身的颜色实际是不一样的,干海参颜色一般为黑色或黄褐色,颜色不同,是因为加工方法不同所致。市场上出售的海参很多色泽黑亮,条形非常漂亮,其实是劣质参,是加盐后再加糖或黑色染料染制而成。选择品牌海参质量是有保证的。

市场星报

合肥都市圈最具影响力的报纸

深耕合肥 细作都市 影响渗透全安徽
平面推广 立体服务 提升客户新价值



市场星报

订报热线: 0551-7136993 / 新闻热线: 0551-2620110
广告热线: 0551-2815807 / www.xksq.net