

感冒药服用误区颇多,专家提醒:

孩子感冒仅能选服一种感冒药

对于感冒,几乎人人都认为自己会“诊断”和“治疗”,只要孩子流鼻涕、打喷嚏或咳嗽,马上就给孩子服感冒药。然而,广州市第一人民医院儿科主任医师喻宁芬提醒市民,感冒药用得不合理,可能会产生如血尿、虚脱、白细胞减少等严重副作用。 □据《信息时报》



感冒多喝水多休息有讲究

“家长们往往性子急,害怕孩子一发烧就降不下来,加上对感冒的病程不了解,总希望药到病除,恢复得越快越好,服一种感冒药疗效不明显的时候,就服两种甚至两种以上。”喻宁芬介绍,根据她的临床观察,很多家长都存在感冒药的不合理应用。到底什么是感冒?孩子服感冒药,怎样才更安全?

喻宁芬表示,感冒是急性上呼吸道感染的简称,是小儿最常见的疾病,可由多种病原体引起,其中90%以上由病毒感染引起。上呼吸道感染的主要病变部位是在鼻子、咽部或扁桃体,根据主要受感染的部位,可以诊断为急性鼻炎、急性鼻咽炎、急性咽炎或急性扁桃体炎等等,并将这些部位的感染常常统称为急性上呼吸道感染。其症状包括局部症状和全身症

状。局部症状可有鼻塞、流鼻涕、打喷嚏、咳嗽、喉咙疼等等;全身症状有发热、烦躁不安、头疼、全身不舒服、精神不好,有的还会出现呕吐、腹泻、肚子疼、食欲减退等消化道症状。多数孩子的感冒一周左右可以痊愈,很少超过两周。

那么孩子感冒了,需要用药吗?应该怎样处理?喻宁芬表示,感冒90%以上由病毒感染引起,目前还没有治疗病毒感染特效药,所以,当孩子感冒时,医生常常会建议多喝水、多休息。“其实多喝水、多休息也是有讲究的,有些家长特别紧张、特别关心孩子,经常半夜叫醒孩子喝水,弄得孩子整晚都得不到休息,这种方法是错误的,因为干扰了孩子的正常睡眠,孩子的体力和免疫力都得不到恢复。”喻宁芬表示,应在白天让孩子尽量多喝水,可以喝白开水、淡盐水、稀释的果汁等,根据孩子的喜好来选择;到了夜间,尽量让孩子睡整觉,但当体温超过38.5℃时,需用退烧药。

感冒药只能选一种对症使用

“感冒需要处理的另一个问题,是对症处理,比如伴有发热、咳嗽、鼻塞等症状,就给予退热、止咳、通鼻等相应的处理,可以根据孩子的主要症状选择1种儿童感冒药。”喻宁芬指出,感冒药最好由医生指导选择,按医嘱服用,每天不超过3次,服3~5天,最长不超过7天。

喻宁芬介绍,儿童感冒药多数是从马来酸氯苯那敏(简称“扑尔敏”)和盐酸苯丙胺、对乙酰氨基酚、盐酸伪麻黄碱、氢溴酸右美沙芬和福尔可定、愈创木酚甘油醚这7种药物或类似作用的药物中选3~4种配伍,组成复方制剂。由于配方不同作用稍有侧重,其主要作用是缓解感冒引起的鼻塞、流涕、咳嗽等常见症状。如含有解热镇痛药的感冒药,除了可缓解感冒引起的鼻塞、流涕、咳嗽等症状外,还可缓解感冒引起的发热、头痛、四肢酸痛、咽痛等症状,有的还有兼化痰的作用。所以,孩子感冒时每次只能选用1种感冒药,不能几种感冒药一起服用。此外,感冒退烧药不可以和退烧药一起服用。

大牌医师很少透露的养生秘密

浙江杭州市血管外科中心副主任孟路阳发现,在他们看来是常识性的东西,普通人竟很少听说过。这也是为什么医生们总觉得“自己没有什么养生经验”。

大牌医师们都有哪些养生秘密?我们梳理了他们的一些生活习惯和保健建议,希望对大家的日常养生有所帮助。 □据《快乐老年报》

血管外科医师都穿弹力袜

孟路阳所在的科室,10位医生人人都穿弹力袜,“穿上后身轻如燕,没有一个人患上静脉曲张。”

“我们科室一年要做1300多台手术,其中静脉曲张占70%。”每次手术后,孟路阳都会向患者强调,最好长期穿着弹力袜。

有人建议,中老年人多泡脚。孟路阳对此特别提醒,很多中老年人患有静脉曲张,不建议长期用热水泡脚,否则容易出现皮肤瘙痒甚至使病情加重。养护腿部血管,建议常做踏板运动。具体做法是:端坐,双脚像踩缝纫机踏板一样,首先脚掌及脚尖尽量上勾,直到小腿有被牵拉的酸胀感,坚持5到10秒钟后慢慢放松,脚掌放平;随后,脚掌及脚尖向下伸直,绷紧,5到10秒后再放松。一般10个为一组,每天做2到3组即可。

口腔科医生坚持中午刷牙

北京大学第一医院口腔科副主任医师周丽晶透露,口腔科医生更看重中午刷牙,“早晚刷牙各3分钟,中午最好再久一点”。

在吃完食物10分钟左右,口腔科医生会习惯性地刷牙。这是由于饭后10分钟内,口腔里的酸度达到高峰,酸性物质会侵蚀牙齿。当然,也有例外的时

候。吃了比较酸的食物后,最好马上用清水漱口。等到口中的酸味淡了,过半小时再刷牙。因为酸性物质会使牙齿表面的牙釉质软化,如果立即刷牙,牙刷的摩擦作用会进一步损伤牙釉质。

营养科专家很少吃稀奇食物

东南大学附属中大医院临床营养科医师夏朋滨透露,营养科医生几乎很少吃稀奇食物,因为这些食物存在的潜在风险大。

一般来说,稀奇食物价格也比较贵,价格贵就意味着即使坏了一点也肯定舍不得扔,吃下去很容易出问题。另外,有些食物过去没吃过,突然吃很多,身体可能会有不良反应。

很多人还认为,稀奇食物价格贵,营养价值就高。其实不然,比如黑、红枸杞只在颜色上有差别,功效上并无大异;黑猪肉与普通猪肉的各种营养元素含量区别极其微小。

眼科医生家中装修有讲究

广州中山医科大学眼科中心教授余敏斌透露,除了大家都知道的伤眼行为外,人们很难想到家中的装饰也会伤眼,因为过强、过多的光,对眼睛造成的伤害很大。

为了减少居家光污染,余敏斌建议,家中的墙面涂料最好以米黄、浅蓝等浅色为主,过于刺眼的白色反光太强烈。家中地面多选用亚光砖,如果已使用了抛光砖,就不要用度数过大的灯直射地面。老人房和儿童房,应尽量用地板代替瓷砖。另外,尽量少在墙上装镜子、玻璃等饰品。

生活百科

家用医疗器械按需购买

走亲访友时,与其送些功效不明的保健品,倒不如考虑配备家用医疗设备。建议家用医疗器械在医生指导下按需购买,并注意索取发票。

家用电子监测类 如电子血压计、血糖仪、指尖血氧仪、体脂测量仪、电子秤等。这些医疗监测仪器是家庭常备配置,但大多要定期检测校准,且检测前要仔细阅读说明书,规范测量。

家用理疗类 如电磁波治疗仪、电疗机器、光疗仪器等,广泛适用于局部软组织损伤、关节病等患者的辅助治疗。挑选时尤其需要注意安全性能。

家用医电康复类 如家用制氧机、家用呼吸机、雾化器、按摩仪、视力治疗仪、助听器、睡眠治疗仪等。此类产品一般仅作为辅助治疗,能缓解症状,达不到治愈目的。但对部分病患而言,已成为家庭常规配置,如哮喘、慢阻肺等患者,常依赖于制氧机和家用呼吸机。

家用养生保健类 如按摩锤、养生保健壶、刮痧板、拔罐器等。这类产品种类繁多,质量参差不齐,不建议不具备医学技能的家庭跟风购买使用。

家用健身康复类 如家用跑步机、握力器、哑铃、瑜伽球等,一般以理疗结合锻炼健身为主。如果是中风后出现偏瘫或骨折后需康复的患者使用,对器材的专业性能要求较高,应到医疗器械门店购买医用级的。

辅助护理类 如多功能护理床及护理垫、纸尿裤、胃管、导尿管等消耗品。适用于瘫痪患者及需要完全卧床的老人等,以减轻人工护理工作量,同时为需求者提供相对舒适的生活环境。

三个小窍门给流感疫苗增效

三个小窍门能给流感疫苗增效。①英国伯明翰大学的研究者发现:流感疫苗在早上注射更有效,因为早上注射疫苗,能诱导更强的抗体反应。②英国诺丁汉大学医学院的研究人员发现:情绪与免疫系统是通过大脑亚皮层区域中的相同通路联系在一起的,在注射流感疫苗的当天,保持积极情绪能提高它的保护作用。③巴西圣保罗大学的研究者发现:体力活动能增强人体对流感疫苗的免疫反应。老年人在长时间内经常运动,会增强其每年接种的流感疫苗的有效性。

口唇干裂做做保养

天气干燥,很多人会出现“烂嘴角”,这其实是口角炎。患口角炎最忌用舌头舔。对于天气干燥引起的口角炎,要补足水分。若黏膜、皮肤干燥发生裂口,可外搽唇膏、鱼肝油、橄榄油。创面结痂,不要强行撕掉干痂,应让其自愈后脱落。预防口唇干裂,可以经常按摩嘴唇,每晚临睡前,拿棉签蘸些植物油或蜂蜜,涂在嘴唇上,用手指头轻轻按摩嘴唇。睡前还可以涂抹橄榄油和糊状奶粉20分钟,充当唇膜。