



感冒药,冬季到底怎么吃

冬季正是各种呼吸道传染病大行其道的时候。与其被动挨打,不如防患于未然。提前吃感冒药能不能预防感冒呢?今天,药师为大家详细解答这一问题。

先分清感冒的种类

普通感冒 由多种病毒引起,如鼻病毒、冠状病毒等,会有头痛、乏力、咳嗽、鼻塞、流涕、发热少见,症状相对较轻。

流行性感冒 简称流感,是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病。传染性较强,症状较普通感冒严重。临床表现以高热、乏力、头痛、咳嗽、全身肌肉酸痛等全身中毒症状为主,而呼吸道症状较轻。少数患者可能并发肺炎、心肌炎等严重并发症。

这些药无法预防感冒

目前,大部分的抗感冒药物主要用于缓解感冒症状,并不能预防感冒的发生。

解热镇痛类药物 临

床中将对乙酰氨基酚与布洛芬作为典型的解热镇痛类药物。如:对乙酰氨基酚具有解热镇痛作用,能有效缓解疼痛和发热。

抗组胺类药物 有助于消除或者减轻打喷嚏、流鼻涕等症状。如:马来酸氯苯那敏具有抗过敏的作用,但也能引起嗜睡。

止咳类药物 专门用于改善咳嗽,喉咙不舒服。有黏液溶解剂,如羧甲司坦、乙酰半胱氨酸等能分解痰液中黏蛋白,迅速降低痰的黏稠度。氢溴酸右美沙芬和愈创甘油醚能抑制咳嗽中枢,具有止咳作用。

血管收缩类药物 这类药品如:盐酸伪麻黄碱。能较好地减轻上呼吸道黏膜的充血现象,减轻鼻塞症状。常用的新康泰克中就加入了此成分。

抗生素 抗生素是针对细菌感染的,而感冒大多是由病毒引起的,抗生素对病毒通常没有预防作用。

感冒冲剂 感冒冲剂主要是用于缓解感冒症状,

而非预防感冒的发生。

对预防感冒有益的药

应对感冒,有一些药物提前服用是具有一定的预防作用的。

板蓝根 有清热解毒、凉血利咽的作用,一些研究显示它可能对某些病毒有一定抑制作用;但目前对于板蓝根预防感冒的确切效果还存在争议。

黄芪 能补气固表,增强机体免疫力。

金银花 具有清热解毒的功效。

玉屏风散 由黄芪、白术、防风组成,有益气固表的作用。

抗病毒药物 除了中药,近些年还有一些针对流感的抗病毒药物,如奥司他韦等,对目前流行的甲型和乙型流感病毒均具有较高的敏感性。重症流感高危因素的流感患者,尽早给予经验性抗流感病毒治疗,发病48小时内进行抗病毒治疗可减少并发症,缩短住院时间。 **董伟杰**

药品拆零存放易变质

生活中,有不少人喜欢把药品拆零存放,如拆出来一周剂量,甚至喜欢把所有的药品都拆到小药盒里存放,觉得这样方便服用。但是市场上小药盒品种繁多,至于小药盒的密封性和避

光性究竟能否达到原包装的水平,很难判断。

药品对储藏条件有严格要求,储存过程中若与外界水分、氧气等发生作用则会影响稳定性和质量,轻则不能达到预期疗效,重则变

质致病。更重要的是,有些药品的理化性质改变并不是肉眼可观察到的,因此提醒大家,药品拆零有风险,储存需谨慎。一旦发现药品变质、潮解、霉变或过期,需及时清理。 **杜丰**

名医论道

肝功能异常了怎么办

随着定期体检的普及,很多朋友本身没有不适的症状,却在体检报告中发现肝功能指标异常,这种情况经常会引起大家的紧张。指标异常是不是意味着自己生病了,需不需要进一步治疗,以及怎么进行下一步治疗……今天我们就来了解一下肝功能异常的各种情况。

首先,我们在体检报告中常见的肝功能指标包括:ALT(谷丙转氨酶)和AST(谷草转氨酶),这两个指标是临床中应用最广泛的反映肝细胞损伤的生化指标。除此之外,还有ALP(碱性磷酸酶)和GGT(谷氨酰转肽酶),总胆红素(TBil)、直接胆红素(DBil)和间接胆红素(IBil)等。

如果以上指标稍有异常,有可能是由于日常生活中饮食和生活方式不健康所导致的。大量饮酒、经常摄入高能量食物、长期喝含糖饮料、久坐少动等,都可能引起肝功能异常。

有类似情况的朋友可以在调整生活和饮食习惯后复测肝功能的情况,如果恢复正常则定期复查即可。生活方式和饮食方面的调整可以参考以下几点:1、饮食调理,肝功能异常时,患者饮食应清淡、易消化,少吃油腻的食物,注意营养,补充瘦肉、牛奶等优质蛋白质。2、注意休息,中医认为“人卧则血归肝”,人在休息时血液会回流



烟台奇山医院 肿瘤内科 卜文哲

滋养肝脏,因此在肝功能异常的时候,一定要注意休息,尽量早睡不熬夜。同时,可以适当地工作和运动,避免过度疲劳从而加重肝脏负担。3、情绪调整:忧伤心,怒伤肝,保持愉悦的心情对肝脏的恢复有益,相反,暴躁的情绪则可能加重肝功能的异常。

如果经过调整,肝功能依然反复异常,甚至逐渐加重,就需要警惕重型肝炎的发生,需要尽快到医院就诊,查明肝功能异常的原因后及时接受专业的治疗。根据病因及异常指标,可以选用合适的药物或其他方式治疗:如解毒保肝药、降酶保肝药、退黄保肝药、抗病毒保肝药、肝细胞保护药等。此外,一些中成药制剂虽然也有很好的退黄、保肝作用,但使用时一定要遵医嘱,避免盲目吃药,加重肝脏负担。如果是因为胆道梗阻、肝内胆管扩张等原因导致的肝功能严重异常,则可以考虑ERCP、胆汁引流等手术治疗。

(本栏目由山东省老年学与老年医学学会协办)

养生健康

经常手腕痛 当心这三种病

如果经常发生腕关节痛,可能是以下3种疾病造成的:

桡骨茎突腱鞘炎 桡骨茎突腱鞘炎是造成手腕桡侧(拇指侧)疼痛的常见病。由于桡骨茎突处的肌腱受力较大,当手腕重复过度活动,如用力拧毛巾、手洗衣物等,久而久之致使肌腱摩擦,引起局部水肿炎症反应,故形成腱鞘炎,出现局部疼痛、肿胀,拇指活动时加重疼痛。

预防措施: 减少腕关节频繁活动。局部出现肿痛时切忌反复掐按。可适当热敷缓解,或外用活血化瘀药物,少数严重者需封闭治疗。

腕三角软骨损伤 有些中老年人因腕三角软骨退化,并无外伤史,只是腕关节活动频繁过多,如做家务过多等,加重局部软骨磨损,逐渐发病。临床表现为腕关节仅尺侧疼痛,不能用力,压之疼痛,有时还出现弹响。X线检查骨质无异常。

预防措施: 防止腕关节扭伤,不长时间做手腕重复活动,不要相互掰手腕比拼臂力。此病早期宜采用支具固定4~6周,有助于损伤愈合。

腕管综合征 临床表现为腕掌侧掌横纹处疼痛,同时还可伴随拇、食、中指掌侧麻木,感觉减退,做肌电图检查可确诊。

预防措施: 通过调整饮食习惯、注意手腕部位保暖、保持正确的用手姿势等,可以预防腕管综合征。 **郭仲华**

山东省老年国际旅行社

66988553 13306484027 66988549 55715169

海南三亚康养旅居*向往的生活开启啦

海南旅居基地提供一站式服务,内容多样、趣味性强、空气清新、环境优美、地理位置优越,让旅居生活更精彩。

三亚康养基地

地处北纬18度黄金海岸线,步行至海边仅需3-5分钟;60平大开间;园区出行方便,拥有共享单车共享汽车服务;阅览室、棋牌室、健身房、电影院免费开放;合理膳食、营养搭配。

15天14晚3180元 30天29晚5680元

大东海康养基地

依山傍海、毗邻市区;步行3分钟抵达商业圈、步行8-10分钟抵达海滨沙滩;天台游泳池、儿童游乐房、中餐厅、西餐厅应有尽有。

15天14晚3488元 30天29晚6288元

出发时间:12月1日-2025年1月28日随时可预订(出发时间以实际预订为准)

魅力浙东南-5A雁荡山、灵岩景区、九溪十八涧、鲁迅故里、5A国清寺、4A楠溪江、5A杭州西湖、杭坑古村大巴4日游.....12月18/25日 350元

西双版纳-4A原始森林公园、4A野象谷、4A热带花卉园、4A勐泐大佛寺、告庄星光夜市、万亩茶园、傣族村寨直飞5日赠送价值199元/人的告庄精美旅拍、定格在版纳的美好瞬间;赠送湄公河水滴世界、邂逅美人鱼;参加傣族特色泼水活动、赏孔雀放飞;满20人青岛独立成团.....12月13/14/17/19/20日 2780元

长寿村巴马-靖西鹅泉、百魔洞、国际长寿村-巴盘屯、仁寿山庄、古龙山大峡谷、德天跨国大瀑布、明仕田园、侨港风情街、北海银滩、全程0进店双飞6日精选住宿、越南风味餐、北海海鲜大咖;无年龄限制探秘大广西.....12月15/17/18/21/24/26/28/31日 2880元

海南0购-网红文化区巴厘村、石梅湾海景公路、神州灯塔、分界洲、三亚凤凰岭海誓山盟景区、亚龙湾国际玫瑰谷、槟榔谷民族文化旅游区、南山文化苑、天涯海角、海口免税店双飞6日游满20人独立成团.....12月15/16/18/21/23/24日 3280元

大美西沙-乘中国籍《南海之梦号》游览三亚、西沙、全富岛、银屿岛0购物0自费4天3晚游一个中国公民才能到达的地方(南海之梦号总吨位24572,舒适载客量500人,船长167.5米,船宽25.2米,航速18.5节).....2025年1月2/5/8日,2月16/19/22/25日 5980元起

【魅力西欧】-布鲁塞尔大广场、撒尿小童雕像、新天鹅堡、威尼斯小镇、圣马可教堂、总督府、古罗马遗址、君士坦丁凯旋门、佛罗伦萨、圣母百花大教堂、因特拉肯、法国小镇、香榭丽舍大道、垂死狮子像、天鹅广场、老佛爷百货、奥斯曼大街等德法意瑞比利时12日.....12月26日 4999元起

特价秒杀新马-马六甲唐人街、三宝庙、荷兰红屋、海峡清真寺(外观)、滨海湾花园、圣淘沙名胜世界娱乐城、花芭山、鱼尾狮公园、甘榜格南哈芝巷、新加坡海港百货、水上清真寺、首相署(外观)、国家美术馆、阿罗街夜市、马来西亚百货店、黑风洞、新国家皇宫、双峰塔、独立广场、国家清真寺、郑和展览馆双飞6日....12月12/14/19/21/26日 2699元

韩国-松岛中央公园、景福宫、青瓦台、汝矣岛公园、北村韩屋村、海苔博物馆+韩服摄影、仁川中华街+炸酱面博物馆、松月洞童话村双船5日经典景点畅游、游轮直达韩国仁川码头.....12月14/16/18日 849元

日本-奈良公园、东大寺、金阁寺、伏见稻荷大社&千本鸟居、富士山五合目、河忍野八海、奥特莱斯、镰仓高校站前、镰仓小町通、江之岛电车、浅草寺、皇居二重桥、银座、心斋桥、道顿堀古都物语双飞6日.....12月14/23日 4680元

“鲸”享之旅斯里兰卡-圣玛丽教堂、米日利亚国家公园、香料园、佛牙寺、皇后酒店、康提民俗歌舞表演、皇家植物园美瑞莎观鲸、高跷立钓、海龟抚育中心、加勒古堡、红树林、海上火车、科伦坡市区风光等双飞7日独家安排加勒海鲜餐、赠送美瑞莎出海观鲸;全程精选网评5钻酒店.....2025年1月17日 9999元

地址:青岛市市北区延安三路186号-1(爱心大姐一楼) ★★★另有多条线路供您选择,可拨打上方电话咨询★★★