

感冒后,该不该硬挺

出现呼吸道症状后,有人担心每次感冒都吃药会影响抵抗力,而选择硬挺;另有部分人,则害怕引发更严重的感染,选择早早吃药,甚至提前服药预防。

对此,专家介绍,一般情况下,不提倡提前吃药预防感冒,感冒一般是通过呼吸道传染,难以预防,提前吃药作用不大。另外,每次感冒后都吃药,并不会对人体抵抗力产生较大的影响,治疗感冒的口服药物多为镇痛药、抗病毒药等。而人抵抗力的降低主要与病毒、细菌感染相关。但需要注意的是,抗生素的滥用可能会产生耐药性。

因为病毒感染具有自限性,有些人患有普通感冒,选择不吃药“抗一抗”,一周左右能够恢复。但如果患有流行性感冒,选择不吃药,自行恢复的时间较长,且发生并发症的几率较高,如支气管炎、病毒性肺炎,甚至继发细菌感染或非典型病原体感染,增加病情复杂性和危害性。因此是否选择用药,应先区分患的是普通感冒还是流感。

对于普通感冒,建议以缓解症状为主,例如服用日夜百服宁、新康泰克等药物,减轻鼻塞、头痛等症

状。在众多感冒药中,选择一款,遵医嘱或按照说明书服用即可。若出现发热症状,可服用退烧药散利痛或是布洛芬。如果已经吃了退烧药,则不建议再服用感冒药,避免药物成分(如对乙酰氨基酚)叠加。

流感患者则应高度重视抗病毒治疗。如果流感病毒检测为阳性,可在医生指导下选择一款抗病毒“特效药”,如奥司他韦、玛巴洛沙韦等。早期使用抗病毒药物有助于减轻症状,缩短病程,降低并发症风险。奥司他韦可用于大于等于1岁的人群,玛巴洛沙韦适用于5岁及5岁以上的儿童及成人。同时,

玛巴洛沙韦一次口服可发挥充足药效,奥司他韦则需要连续用药5天。

患病经过一周左右,如果患者病情发展为明显的咳嗽、咳痰,后期可以口服一些抗生素如青霉素类、头孢类或是喹诺酮类药物,但通常不建议早期就进行抗生素治疗。干咳如果影响生活或睡眠,可以适量使用止咳药,但如果伴随黄脓痰,则不建议强行使用止咳药,可以适当服用一些化痰药。

临床上,流感患者在发热情况下使用奥司他韦等药物治疗,往往发烧症状很快就能缓解。如果服药三天,体温的高峰还没

有明显下降,比如第一天39℃,第二天38.5℃,第三天仍是39℃,这种情况下应尽快就医。

此外,流感对老年人及慢性病患者威胁更大。这类人群出现流感症状时,应尽早就医,不宜自行盲目用药。对于高危人群如60岁以上有基础疾病的老年人,有慢阻肺、肺气肿、哮喘、肿瘤、糖尿病等疾病患者,由于感染后发展成重症的风险较大,即使没有病原学确诊,也可适当在医生的专业判断下尽早服药。

吕彦霖



链接

应对冬季流感 切忌多药联用

近期,流感等呼吸道疾病相对高发。医生提醒,针对有基础性疾病的老年人,要提前做好流感的预防,接种流感疫苗,出门戴好口罩,尽量不要到人群集中的地方去。如果老年患者感染流感后,出现咳嗽咳痰加重、咳血、喘气及呼吸困难等症状,需要立即到医院对症治疗,避免加重病情,延误治疗。

由于老年人免疫力降低,患流感的病程相对年轻人会有所延长,因此抗病毒

药物(如奥司他韦等)的服用时间需适当延长。同时,老年人群流行性感冒属于消耗性疾病,部分人群会出现血白蛋白下降,因此病毒感染期间需加强营养支持治疗,比如补充牛奶、豆浆、瘦肉等高蛋白食物的摄入。

针对已经感染流感的人群,切忌多药联用,需合理控制用药时长。目前市面上通用的抗病毒药物和普通感冒药物都具安全性,

只是有些患者病急乱投医,自行在药店购买多种感冒药、抗生素及抗病毒药物一起联用。实际上,多种药物混用会导致药效冲突,加重肝肾功能的损害。

专家提醒,感冒药物主要是起到对症治疗的效果,一般最多服用5天,对于是否需要使用抗生素,建议根据血检结果酌情考虑,明确有细菌感染后方可使用,如果3—5天感冒症状不缓解,请到正规医院就诊。

刘越

总在半夜醒来或是脏腑出问题

“我经常在凌晨两点醒来,不管是起夜还是不起夜,那时都会准时醒来,之后便很难再次入睡。”读者周女士来电讲述自己的健康困扰。频繁在夜里同一时间醒来,是巧合还是健康出了问题?

专家表示,绝大多数夜间易醒案例是肝肺气血失调所致。

凌晨1~3点醒来 主要跟肝血不足有关,这类人往往还有爱发脾气、爱生闷气的表现。

应对方法:可通过按摩、敲打肝经或刮痧的方法,刺激肝经,使其顺畅。具体方法为:仰卧,两腿稍稍蜷起,使两脚脚心相对。用手掌或借助器物从大腿根开始拍打,沿着大腿内侧一直拍打到膝关节前。

凌晨3~5点醒来 多与肺经气血不足或肺经不通有关。这类人往往伴有咳嗽、咳痰、皮肤

粗糙、易起皮疹等问题。

应对方法:在肺经循行路线(从肩膀处沿着手臂内侧到大拇指处)进行敲打或刮痧,可畅通肺经。具体方法是:掌心向上,前臂放松平举,另一只手握空拳,轻轻敲打肺经循行处3~5遍,重点敲击路线上的明显痛点。

专家建议,减少夜间醒来,还可以从以下几件事着手。

晚饭不过饱 晚饭不宜吃得过饱,也不宜吃太晚。同时,晚上不宜吃兴奋神经的食物,比如咖啡、浓茶、巧克力等。

醒了别看时间 半夜醒来如果看时间,那么很可能会计算距离起床还剩几小时,反而会增加焦虑感。

白天晒晒太阳 接触阳光有助校对昼夜节律,白天感觉越清醒、越活跃,夜间就越容易入睡。

陈秀杉

“突然眼前一黑”是怎么回事

“突然眼前一黑”的情况在医学上称为“一过性黑蒙”,因为很快能恢复,大多数人都当回事。其实,这种现象是很多疾病的预兆,有些还很危险,一定要引起重视。

小中风 小中风在医学上称为“短暂性脑缺血发作”,是因为局部大脑或视网膜供血不足,引起的短暂性神经功能障碍。除了一过性黑蒙,还可表现为口角歪斜,一侧或双侧肢体无力、麻木,口齿不清,意识模糊等。

心血管疾病 心律失常、心脏瓣膜病等心血管疾病,会使心脏泵血功能受损,以致不能有效地将血液泵送到大脑,出现“眼前一黑”、胸痛、胸闷、心慌、心悸、憋喘、呼吸困难等不适,严重者还可能引起晕厥。

低血糖 没有按时进食、剧烈运动后身体能量消耗过多都会导致血糖水平过低,影响大脑能量供应,引发眼前发黑,同时伴有心慌、手抖、出冷汗等症状。低血糖

比较容易分辨,如果在吃了糖之后不适症状很快消失,那基本上就可以确定了。

血管迷走性晕厥 血管迷走性晕厥的症状与低血糖类似,但发病原因完全不同。血管迷走性晕厥是由于迷走神经过度兴奋引起,导致心率下降、血压降低,继而造成脑供血不足,出现头晕、眼前黑蒙、手麻脸麻等症状,严重者可有“濒死感”。长时间站立、空气混浊、闷热、过度饱食等都可能使迷走神经受刺激。

颈椎病 颈椎病的类型很多,其中有一种叫椎动脉性颈椎病,是由于椎骨、椎间盘增生压迫到椎动脉,从而导致大脑缺血,发生“眼前一黑”的情况。

贫血 红细胞数量减少或者携带氧气的能力下降,就会导致输送到大脑的氧气量不足,进而引起大脑缺氧而出现“眼前一黑”。大部分贫血是疾病的一种表现。

王萌炜

老年人冬季 开窗通风有讲究

冬季天气寒冷,有些人因为怕冷而不开窗,这是不可取的。长时间不开窗会导致室内空气质量下降,增加发生呼吸道疾病的风险。开窗通风也需讲究方法,以免引起不适或健康问题。

专家建议,天气寒冷时,可以短时间开窗通风,每次10分钟左右,每天2—3次为宜,减少室内热量流失。通风时,老年人应穿戴保暖的衣物,以免因冷风着凉。

开窗通风最好避开清晨和深夜。清晨空气湿度较大,可能有较多的尘埃;深夜温度低,冷空气容易刺激呼吸道。建议上午10点到下午3点之间进行通风,这段时间空气质量较好。

专家提醒,应避免冷风直吹和穿堂风。老年人呼吸系统和神经系统功能逐渐衰退,免疫力较弱,开窗通风时要避免冷风直吹身体,尤其是头部和关节部位。建议利用屏风或窗帘挡住风口。尽量避免形成穿堂风,以免室内温差过大导致感冒或关节不适。

杨彦卿