

# 自用感冒药 常常会吃多

日前,南京市一项涉及千人的大型调查显示,有63.5%的人感冒了都是自行用药。这也引发专家对用药安全的担忧:感冒病情因人而异,随便服药不仅起不到治疗的效果,还可能耽误病情。

## 这些人不能随使用药

郭先生以为突如其来小感冒会像往常一样,几天后便自动消失。然而,事实上这个小感冒差一点夺了他的命。

最近郭先生常常加班又很忙,感冒了也不注意。等到喉咙痛得厉害,郭先生才随便吃下几颗感冒药。殊不知在吃下感冒药后不久,郭先生差点昏过去。同事们急忙打了120把郭先生送院治疗,很快他被诊断出患了感冒病毒引起的心肌炎,治疗过程中还用到呼吸机和心脏辅助器。医生表示,若不是送院及时,很可能猝死在路上……

广州医学院第三附属医院呼吸内科主任魏立平告诉记者,对于一些有心血管疾病、肺病的人来说,流行感冒容易诱发心肌炎和肺炎,带来致命的并发症。自服不适合病情的感冒药,更可能增加并发症的几率。如果觉得心悸胸闷,就要警惕是否为心肌炎。

此外,“肾脏功能不全、肝功能不全的人群不能随便服药。”广州中医药大学第一附属医院综合科主任杨小红说,乱服药会为肾脏、肝带来负担,严重者可能导致肝肾功能衰竭。另外,肠胃功能不佳者最好也不

要擅自服用感冒药,药物对消化道有刺激作用,容易导致胃出血、胃溃疡。因此,有上述病情的人患感冒,最好去医院咨询后再服药。

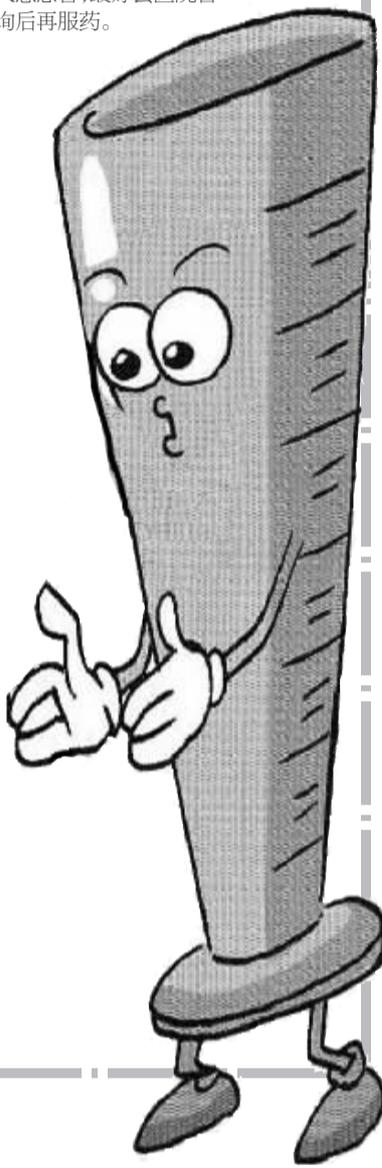
## 感冒药过量服很危险

前不久,浙江温岭一女子因为与丈夫闹矛盾,一气之下吃了20多颗感冒药,结果因头昏坠入河中,在河里漂浮酣睡40分钟。虽然大多数人不至于一次吃20多颗感冒药,但感冒药服多了这种情况十分普遍。

“很多人想要感冒赶紧好起来,于是几种药一起服,殊不知这种做法很可能是错的!”杨小红告诉记者,市面上很多药物都是复方制剂,无论是西药还是中成药。具有同样功能的药物很可能成分类似,因此,按照药物说明的服用方式,往往一次服用几种不同的感冒药,结果就是吃多药了。魏立平表示,市面上畅销的日夜百服宁、新康泰克、维C银翘片等都含有部分相同的成分,最好不要一起吃。建议消费者即使要自行买药,首先要看清楚成分,

看买的药物是否成分接近,成分接近的就没必要买两种。

另外,无论是中医还是西医,感冒服药前都需要先辨证感冒类型。中医主要有风寒感冒和风热感冒两种,西医主要有普通感冒和流行性感冒两种。能及时求医,根据病情具体开药当然最好了。(据《新快报》)



# 季节转换谨防胃肠型感冒

转季的时候,经常有人出现恶心、呕吐、腹胀、腹痛、腹泻等消化道问题,最近,在南京市中医院脾胃病科的门诊中就有不少这样的患者。脾胃病科金小晶主任提醒市民,由于早晚温差逐渐增大,室内使用空调不当,很容易引起“胃肠型感冒”,这种疾病很容易与胃肠炎相混淆,市民切忌一见腹泻、呕吐就当肠道感染,随便使用抗生素。

金小晶主任称,感冒时,有20%的人呼吸道的症状不明显,反而腹痛、腹泻的症状却较为突出。这是因为同样是感染了感冒病毒,其侵犯的位置却不一样,胃肠型感冒主要是由病毒引起的,同时伴有细菌混合感染。胃肠型感冒在医学上又称“呕吐性上感”,它的发病症状主要是:胃胀、腹痛、呕吐、腹泻,一天排便多次,身体感觉乏力,严重时会导致机体脱水、体内电解质紊乱,免疫系统遭到破坏。这时如果以止泻药物进行治疗,不但不会缓解病

情,还会延误病情。胃肠型感冒的发病诱因主要是来自外部刺激等因素,天气冷暖变化时发生较多。这是由于冷空气对肠胃刺激,再加上生活习惯不正常、不良饮食等因素引起的。

胃肠型感冒和胃肠炎不一样,主要区别在于,急性胃肠炎病人以前常有不洁饮食史,恶心、呕吐较为剧烈,呕吐物常有刺激性气味,但一般没有发热症状。而许多人在胃肠型感冒发病的起初,往往误当成急性胃肠炎治疗。

胃肠型感冒患者由于多次腹泻,体内会丢失较多水分和电解质,应少量多次饮水,可喝些少油带咸味的菜汤。患病期间应吃一些清淡易消化的半流食或流食,如米汤、粥、面条等。预防胃肠型感冒其实很简单:多喝水,最好不要喝冷藏的饮品;多吃新鲜的蔬菜水果;多吃容易消化的食物;做到居住的房间空气流通,少去人多拥挤的公共场所。

“感冒就怕入脏腑”,如果病毒影响

到肝肾等脏器,会增加肝肾的负担,如果病毒侵入心脏、大脑,则会导致病毒性心肌炎、病毒性脑炎等其他疾病。因此,当症状加重时,要及时就医。

## ·相关链接·

呕吐、食欲不振可以试试以下食疗法:

**薏米橘皮粥** 取新鲜橘皮30克,薏米100克,先将橘皮洗净切成细丝,然后加水煮沸后将橘皮丝捞出,加入大米煮粥食用,可起到止吐、消食的作用。

**生姜汁** 呕吐严重者,可取生姜适量榨汁,加入少量温水随服,止吐效果好。

**三根姜糖果饮** 葱根10克、香菜根10克、鲜芦根50克、生姜两片、红糖100克,加水200毫升煮沸10分钟,少量频频服用,也可缓解呕吐症状。

**三汁饮** 取白萝卜、荸荠、鲜藕适量,洗净后榨汁随时服用,可清热去心火,效果较好。(据《扬子晚报》)

## 头痛多年该去哪个科看

市民王女士来电:我妈妈头痛多年,去了很多家医院都没查出病因,该去哪个科看?

小丽建议您去京立医院神经内科副主任医师王廷珍那儿看一下,王主任对头痛、头晕、失眠、抑郁症、脑梗塞、脑出血、颅内感染、脑髓鞘病、癫痫及周围性神经系统疾病有较深的研究和见解,使疾病能得到明确诊断及有效治疗。联系电话:3377050。

## 在鹤壁中古友好眼科医院坐诊的 郑州专家擅长治疗哪些眼病

市民李先生和常女士来电咨询:请问在鹤壁中古友好眼科医院坐诊的郑州专家擅长治疗哪些眼病?医院的联系电话是多少?

长期在鹤壁中古友好眼科医院坐诊的郑州市眼科医院医学硕士王博擅长治疗角膜病、白内障、青光眼、眼底外科、眼部整形美容,医学硕士赵晓金主要研究视光学,周末将有其他专家来鹤壁坐诊。周末坐诊专家人员不固定,具体情况请咨询医院,电话为3291122。

## 如何预防宫颈癌

市民宋女士来电:听说宫颈癌现在发病率很高,请问该如何预防?

爱民医院妇科副主任医师曾庆莲说,宫颈癌是妇女常见的恶性肿瘤之一,发病年龄以30岁~50岁最为多见,定期进行宫颈细胞筛查能及早发现。

宫颈癌早期可无任何症状和体征,或者仅有类似慢性宫颈炎的症状。一旦出现不适,一般已到中、晚期。避免过早性行为,预防性传播疾病,是减少宫颈癌发病的重要环节;患上子宫炎,尤其是出现宫颈糜烂等病变要及时就医;丈夫有包皮过长者,应及时治疗;已婚女性至少每年做一次妇科检查,并常规做宫颈细胞学刷片、TCT检查、HPV检查,必要时在阴道镜指引下取活组织活检,发现异常及时诊治。

您有什么健康方面的疑问和问题,您想了解哪家医院的专科水平,都可以拨打鹤壁日报社医疗健康新闻部的电话3322234或者加入《淇河晨报》健康周刊QQ群(群号:135790073)提问,小丽帮您解答。

## 鹤壁市健康教育中心 保健与健康讲座

### 6种食物爱掺假

美国《预防》杂志最新载文指出,《食品科学杂志》刊登了密歇根州立大学的一项新研究发现,为降低成本,一些食品制造商减少主料,以次充好,该研究通过对美国1305份食品掺假案例进行总结,披露了6种最常见的掺假食物。为此,记者专访国内有关专家,给出了消费者在选购这6种食物的建议。

1.橄榄油。研究发现,橄榄油是掺假最严重的油脂,常见的冒名顶替油品包括:玉米油、花生油、大豆油等。大连市中心医院营养科主任王兴国指出,选择橄榄油有4个要点:一是酸性值,可食用的橄榄油酸性值不超过3.3%;二是认准“特级初榨”四个字;三看产地,一般从西班牙、意大利、希腊这3个国家进口的橄榄油质量较好;四看色泽,一般越清亮越好。

2.牛奶。掺假牛奶中常见的添加成分包括:奶粉、尿素和凝乳。更恶劣的还有利用尿素、洗涤剂、苏打和脱脂奶粉制成的“假牛奶”。中国农业大学副教授范志红指出,好牛奶口感均匀而顺滑,倒在干净玻璃杯里停几分钟再倒出去,杯壁上会出现一层均匀的薄薄的挂杯。

3.蜂蜜。蜂蜜中的掺假成分包括:糖浆、玉米糖浆、葡萄糖等。中国养蜂学会蜂产品专业委员会副主任董捷指出,从外观来看,好蜂蜜应该是润泽的胶状液体,有着蜂蜜特有的光泽,但又不像水那样透亮和澄清,一般来说蜂蜜越稠越好。

4.咖啡。假冒咖啡中常见成分包括烤玉米粉、大麦粉等。速溶咖啡中的掺假物主要有麦片、淀粉等。真咖啡应具有特殊的咖啡香气。真速溶咖啡冲泡后立即溶解,无漂浮和渣滓。

5.橙汁。橙汁中掺假成分包括:葡萄柚汁、玉米糖浆等。

6.苹果汁。掺假成分有:葡萄柚汁、高果糖玉米糖浆等。对于果汁,专家建议不买过分鲜艳的,选择配料表中食品添加剂较少的。

(据《生命时报》)

