

2012年12月18日 星期二
 本版编辑/徐舒帆 美编/姚倩倩
 TEL:0392-2189936
 E-mail:tiderain@126.com

健康周刊

HEALTH WEEKLY

健康周刊部主任:王淑云
 健康咨询热线:3322234
 E-mail:yjkw@163.com
 统筹/徐舒帆

感冒药不能随便买 抗生素不能随使用 感冒了,还有啥药可以吃

事实上,感冒本身就是一种可以自愈的疾病,只要多休息、多喝水,即使什么药都不吃,大多数人一个星期左右也能痊愈。那我们为什么还要吃药呢?因为,感冒药起到缓解咳嗽、鼻塞等症状的作用。有些患者并发其他感染,需要用药,有些抗病毒药物和中成药也可以让你的感觉更好一点,从而对抗病魔。那么面对林林总总的感冒药,你该怎么选择呢?

抗病毒药物,别和补药一起喝。

■在服用抗病毒药物时,一定要忌烟、酒及辛辣、生冷、油腻食物。不宜在服药期间同时服用滋补性中药。

■高血压、心脏病、肝病、糖尿病(无糖型)、肾病等慢性病严重者应在医师指导下服用。

■一般来说,抗病毒药物不能长期或反复服用,服药3天症状无缓解,应去医院就诊,儿童必须在成人的监护下服用。

A 抗生素: 有这些症状才能用

95%的感冒是由病毒引起的,能杀死细菌的抗生素对此毫无用处。

因此,如果感冒没有并发细菌感染,就不需要服用抗生素。究竟该什么时候使用抗生素?专家表示,感冒患者在下面5种情况下才能使用抗生素。

发热 + 寒战

光发热并没有什么,但如果既发烧又怕冷、打寒战,那就意味着可能有细菌感染,可以考虑抗生素治疗。

但要注意,流感病毒也可能引起这些症状。所以如果你发烧时,大环境正处于流感期,那么可能并不需接受抗生素治疗,但要记住,来年务必打一针流感疫苗。

黄绿色鼻涕

病毒性感冒患者通常会流清鼻涕,如果鼻腔分泌物呈绿色或黄色,则可能是细菌感染的症状。但要注

B 退烧药:间隔 > 6 小时

许多退烧药、感冒药中都含有解热镇痛成分,这些药物包括散利痛、必理通、百服宁、维C银翘片等。它们大部分为非处方药,所以,许多人认为这是一类很安全的药物。

不过要注意的是,对于某些人来说,这类药物可能引起过敏性皮炎、肾功能损害等不良反应。

■体温38.5℃以上才开始服用,间隔6小时以上,一天不能超过

意,有些病毒感染患者有时也可能流绿色的鼻涕。

嗓子疼 + 有白点

很多人感冒时首发症状就是嗓子疼,如果咽喉红肿,且咽部黏膜上有白点,这是细菌感染的又一特征。

病程 > 10 天

感冒10天还不好,迁延时间太长会演变成鼻窦炎等更严重的问题,同时可能并发细菌感染。如果感冒症状持续超过10天以上,使用抗生素的几率增大。

实验室检查

实验室检查是决定是否需要抗生素治疗的“铁证”。医生通过提取鼻腔或口腔、咽喉黏液,经过实验室培养之后得出化验结果,但这需要1天~2天。

4次。

■小于3个月的婴儿最好采用物理降温法。

■不要随意将多种药物混合服用,这样可能引发意外。服用非处方药中的解热镇痛药时,一般不能超过3天。

■发热时间超过1周甚至更长,或者原因不明的发热,一定要去医院检查。

最近,关于药物的新闻特别多。

12月6日,国家药监局发文,要求对复方盐酸伪麻黄碱缓释胶囊在内的6类含麻黄碱超过30mg的药品进行说明书修订,并转为处方药管理。这意味着几大类感冒药将无法直接从药店买到。

前一段时间,本报也对药店销售感冒药的情况进行了调查。感冒药不能乱买,抗生素不能乱用,在这个容易感冒的季节,你一定很困惑:我还有什么药可以用?

这样吧,让我们听听医生怎么说。

C 中成药: 分清风寒感冒 和风热感冒

风寒感冒多发生在寒冷季节,比如冬季、深秋和初春,原因是感染寒邪引起的疾病,即常说的吹风受凉所致。风热感冒一年四季均可能发生,多发生于温暖的季节,如春季、初夏和初秋等,是风热之邪犯表、肺气失和所致。

■风寒感冒的症状通常表现为鼻塞、流清涕、发热轻、无汗、恶寒重、头痛身痛、咳嗽吐稀白痰、口不渴。治疗风寒感冒常用的中成药有小柴胡颗粒、感冒软胶囊、小儿至宝丸等。服药后可喝些热粥或热汤,微微出汗,以助药力驱散风寒。

■风热感冒的症状为发热较重、不怕冷、有汗、流黄涕、咳嗽、吐黄痰、咽红肿痛、口渴、大便干、尿黄。治疗应以辛凉解表为主。服用的中成药可选用银翘解毒丸(片)、板蓝根冲剂等。患风热感冒要多饮水、饮食宜清淡,可以喝萝卜汤或梨汤。

D 止咳药:痰多时别忙着止咳

当气管内有痰或其他异物时,机体就会通过咳嗽将之咳出。如果不咳嗽,气管内的痰就可能堵塞呼吸道,引起呼吸困难,严重时会造成窒息。所以要慎用止咳药。

■痰多不宜用。此时建议服用去

痰、化痰药。

■当咳嗽较重可能影响休息和工作时,可以在医生指导下适当服用止咳药。如患有心、肺等器官疾病,严重的咳嗽会加重病情,也可服用止咳药。

(据《金陵晚报》)

链接: 松果菊减轻感冒症状 大蒜促进感冒恢复 冬季补充营养可抗感冒

近年来,营养和一些植物成分对于治疗感冒的积极作用越来越受到医学界的重视,美国索恩研究中心顾问Mario Roxas博士总结了这方面的研究成果,并发表在专业学术期刊《替代医学评论》中。

维生素C:缩短感冒时间

一项大型汇总研究分析了维生素C对于感冒的作用,结果显示,日常服用200毫克以上维生素C,感冒症状的持续时间会缩短。但服用2克以上的维生素C,可能造成胃肠道不适。

锌:维持人体免疫力

缺锌会降低免疫力,适当补锌有利于降低感冒次数。

松果菊:减轻感冒症状

松果菊主要被用来增强免疫力,且被公认为有助于抵御感冒。

大蒜:恢复时间更短

英国一项研究显示,服用含有蒜素的补充剂能抗感冒,服用者患感冒的几率降低,而且感冒后恢复的时间更短。

(据《生命时报》)

