

感冒药： 不会上瘾就怕不对症



近日,国家药监局对含有麻黄碱成分的感冒药下了“限购令”,每人每次购买量不得超过5盒。“限购令”一出,不少人心里犯起了嘀咕:能提炼制造毒品的感冒药,长期服用真的无害吗?

对此,专家提示,药店里销售的感冒药都是非常安全的,关键在于如何对症选药。本版特意打造了冬季抗感冒完全手册。

怎样选药

分清症状选好药

不同类型的感冒药针对不同的症状,专家提醒,在选购感冒药时一定要先搞清楚症状,确诊自己患了哪一类感冒,再选用合适的药物来预防或者治疗,千万不能乱搭配。

流感伴随高热

流感高发季节即将到来,专家提醒,一旦出现感冒症状,要首先分清自己所患的究竟是流感还是普通感冒。

据专家介绍,普通感冒虽然有咳嗽、发热、流鼻涕、嗓子疼等症状,但症状比较轻,全身的情况也比较好,如果用药及时,恢复也较快。流感则容易出现全身酸痛、头疼症状,而且一般有高热表现,体温在38℃以上。此外,从传播途径看,流感通过飞沫就可传播,而普通感冒要靠接触传播。

病毒感染慎用抗生素

在西医看来,感冒被称为“上呼吸道感染”,简称“上感”。而“上感”又被分为病毒性和细菌性,二者在治疗上完全不同。普通人很难自我判断自己得的是病毒性感冒还是细菌性感冒,尤其有的病人是病毒、细菌混合感染。因此,要区分是病毒性感冒还是细菌性感冒,不妨到医院化验血象,也可以进行病毒分离和血清学检查进一步鉴别。在治疗上,细菌感染用抗生素治疗有效,病毒感染抗感染治疗效果不佳。

专家表示,一般感冒多为病毒引起,在临床治疗中可根据需要选用抗病毒药,对于合并细菌感染的感冒还要合用抗菌药物。

风寒感冒怕冷,风热感冒发热

要分清中医所说的风寒感冒和风热感冒也“有迹”可寻。如果有嗓子疼、咽喉痛、舌头发红等症状,一般是风热感冒;如果没有嗓子疼等症状,一般为风寒感冒;风寒感冒怕冷比较明显,风热感冒发热比较明显。

除了从症状上判断是风寒感冒还是风热感冒外,季节以及个人体质也是判断感冒类型的重要因素。比如冬天风寒感冒多,春天风热感冒多,夏天风热感冒、暑湿感冒多一些。从个人体质来看,如果本身体质偏虚寒,更容易患风寒感冒;如果本身偏火旺,属于阳热体质,更容易患风热感冒。

此外,饮食和环境也对感冒的类型有影响,经常处在空调环境中,而且空气干燥、湿度低,处于缺水状态,患了感冒后容易出现发干、嗓子疼等症状,这也是风热感冒。(朱 瑞)

据了解,80%的人感冒了都是自我诊断,然后直接去药店买药。但是,市场上中西感冒药品种多达上百种,要想“只买对的,不买贵的”,还需要一双“慧眼”。

西药感冒药

症状一:发热头痛。对应成分:对乙酰氨基酚(扑热息痛)、阿司匹林、布洛芬、氨基比林,其中尤以对乙酰氨基酚最为常用。

症状二:鼻塞。对应成分:伪麻黄碱、麻黄

碱。

症状三:过敏、流鼻涕。对应成分:抗组胺药,扑尔敏(氯苯那敏)、苯海拉明。

症状四:咳嗽。对应成分:右美沙芬、愈创木酚甘油醚等。

中药感冒药

风寒型

常见药品:感冒清热冲剂、正柴胡饮冲剂、感冒软胶囊、川芎茶调散、

通宣理肺丸等。

风热型

常见药品:银翘解毒丸(片)、羚翘解毒丸、桑菊感冒片、板蓝根冲剂等。

暑湿型

常见药品:十滴水、藿香正气水等。发热较重、咽喉肿痛明显,还可以配服双黄连口服液(冲剂)、清热解毒口服液。

(朱瑞娟)

认准成分选对药

用药避免七误区

误区一:感冒药吃多了会上瘾

专家指出,麻黄碱是从中药麻黄中提取的一种生物碱,具有镇咳平喘、扩张气管和缓和鼻黏膜充血等作用。虽然麻黄是合成冰毒最主要的原料,但从麻黄碱到冰毒,还需要一系列化学反应才能形成,因此大可不必担心会中毒或成瘾。

此外,麻黄碱在单剂药物中的含量非常少,成人每次口服量一般为15毫克~30毫克,每日总剂量最高为150毫克,离中毒的危险剂量相差很远,不会产生成瘾等副作用。

不过,专家提醒,患有心脏病、高血压、糖尿病以及肾功能不全的特殊人群慎用麻黄碱类药物。

误区二:吃感冒药易犯困

不少人觉得每次吃了感冒药都会想睡觉,以致很多开车人感冒了也不敢吃药。事实上,感冒药中让人犯困的只是某些成分。

专家指出,感冒药中让人犯困的正是用于缓解鼻塞、流鼻涕、打喷嚏等症状的抗组胺成分。因此,开车的人在选感冒药时,要特别留意药中是否含有这种成分。

误区三:复方药效果更好

专家指出,吃复方感冒药有时反而会起坏作用。虽然复方制剂的功能具有多面性,但复方制剂在成分配方比例上也有所区别。因此患者在购买感冒药时,一定要选择对症的。

误区四:感冒只选中药

专家指出,从药理作用来看,在感冒早期使用中药可能对感冒病毒的控制作用较好,但在感冒症状已经较为严重的情况

下,使用中药则为时已晚,因为中药起效慢,此时选择对症的西药更好一些。

误区五:“多药齐下”见效更快

有些人为了感冒好得快,干脆几种感冒药一块吃,似乎是药吃得越多,病好得越快。专家指出,不同厂家生产的感冒药可能里面会含有相同的成分,如果盲目同时服用,很可能造成剂量增加,反而对健康不利。

另外,有的人虽然只吃一种感冒药,但擅自增加剂量。专家指出,服用感冒药应该在医生推荐的剂量范围内,年老体弱者最好从小剂量开始服用,慢慢增加剂量,以免产生不良反应。

误区六:感冒就要先消炎

很多病人认为感冒了就是身体有了炎症,必须服用抗生素。事实上,感冒后一般先会干咳1天~2天,此后呼吸道内的分泌物增加,形成多而稀的痰液。炎症后期或慢性炎症时,痰液则变得黏稠,呼吸道内形成积痰,干咳之后会逐渐咳浓痰。当咳嗽中带有黄浓痰时,患者可能已经感染了细菌。这个时候才是使用抗生素的最佳时机。

误区七:早吃药好得快

有不少人以为早一点吃药感冒就会早一点好,专家指出,这是错误的观点。

感冒通常开始时症状轻微,两三天后最为严重,然后渐渐恢复。很多时候感冒往往是可以自愈的。专家建议,感冒初期,症状不是很严重的时候,完全可以先吃一些预防类的感冒药。

(朱 娟)

冬季是吃羊肉的最佳季节。中医认为,羊肉味甘而不腻,性温而不燥,具有补肾壮阳、暖中祛寒、温补气血、开胃健脾等功效,因此羊肉历来被人们当做冬季进补的重要食品。除了滋补,羊肉的美味也让人垂涎欲滴,涮羊肉、炖羊肉、炒羊肉、烤羊肉串……花样百出的各式吃法也让羊肉极受欢迎。然而羊肉好吃,在购买和吃法上也有诸多规则和禁忌,如果不留神,就可能被羊肉给“涮”了。为了帮助你在健康和口福之间把握适度原则,让我们盘点和羊肉有关的注意事项。

挂羊头卖猪肉,识破假羊肉片

市场上的羊肉片品牌众多,鱼龙混杂。不良商贩为了牟利,在出售的羊肉片中掺假已不是新鲜事,他们采用的手法多为猪肉混合,即把猪肉按一定比例与羊肉掺到一起,再在猪肉中掺入大量的羊油或“羊肉精”调料,使其给人的直观感觉很像羊肉,而且也有羊肉的膻味。普通消费者如果不仔细识别,很容易上当受骗。

专家提示,分辨这种假羊肉最直接的方法就是看其肥瘦肉的比例。正常的羊肉,肥肉应该是一丝丝夹在瘦肉里的,分布自然、均匀;而假羊肉通常肥瘦各占一边,互相没有包容,且用手一捏就会分开,煮熟后更是碎成一片一片的。同时,消费者也可用价格区分,遇到太便宜的“羊肉片”一定要在心中先打个问号,切不可贪图便宜,因小失大。



涮羊肉别贪嫩,小心旋毛虫病

涮羊肉因为吃法简便且味道鲜美,是冬天里人们最喜欢的饮食之一。但如果涮羊肉没有熟透就吃,会有染上旋毛虫病的危险。

据专家介绍,旋毛虫病是人畜共患的一种寄生虫病,可引起十二指肠炎,损害多种器官,并引起全身毒血症症状。人若生食或半生食含有旋毛虫幼虫或虫卵的肉类就可能被感染。为了防止染上旋毛虫病,一定要把肉片煮熟煮透,用高温杀死肉片中可能存在的细菌和寄生虫卵。为此,火锅汤温度要高,涮羊肉时间不宜太短,尤其不要用筷子夹住羊肉在锅里一涮便吃,羊肉至少应该在沸腾的锅里烫1分钟左右,看到肉的颜色由鲜红变成灰白才可以吃。

吃羊肉有禁忌,不能和醋、西瓜、南瓜等同吃

羊肉虽然好吃,但食物搭配中也有一定的禁忌,比如,羊肉和醋、西瓜、南瓜、茶就不能同吃。

专家指出,醋性温,与热性的羊肉不合,与羊肉同吃会让羊肉的温补作用大打折扣;西瓜性寒,也会降低羊肉的温补作用,且有碍脾胃;南瓜与羊肉都是温热食物,一同食用极易上火;而茶更是羊肉的“克星”,因为羊肉蛋白质丰富,而茶叶则含有较多的鞣酸,吃羊肉时喝茶,会产生鞣酸蛋白质,容易诱发便秘。专家建议,吃羊肉时宜搭配凉性和甘平性的蔬菜,如冬瓜、油菜、菠菜、白菜、金针菇、蘑菇、莲藕、茭白、笋、菜心、土豆、香菇等,可起到清凉、解毒、祛火的作用。

冬季进补,别被羊肉给「涮」了

烤羊肉串别多吃,谨防致病危险

烤羊肉串以其色香味辣、鲜嫩可口吸引着众多食客。但是,烤羊肉串却暗藏致病危险,可能让人感染寄生虫,甚至诱发癌症。

专家指出,烤羊肉串为了保证鲜嫩味美,往往烤得半生不熟,外焦里嫩。如果食用这些不熟的烤肉,很容易感染寄生虫,甚至有患脑囊虫病的隐患。更严重的是,羊肉串经过烧烤会在高温下分解产生强致癌物苯并芘,从炭火中滚滚升起的烟气中也含有一氧化碳、硫氧化物、氮氧化物、颗粒物、苯并芘、二恶英等多种有害物质。这些物质在人体内蓄积可诱发胃癌、肺癌等多种恶性肿瘤的发生。除此之外,烤羊肉串含油高,经常食用也易导致心脑血管病、高血压、肥胖和脂肪肝等慢性疾病。制作烤串用的竹棍和铁条,或未经消毒或反复使用,也容易感染病毒和细菌,危害人体健康。因此,大家吃烤羊肉串应该有所节制,并尽量选择有卫生保障的烤制场所。

(南 红)

聘手工加工人员

睡衣 30 万件,冲压件 300 万件,精加工 6 万件,木箱 3 万个,另有大量手工业务寻合作。
电话:010-81636893 81635915
网址:www.bjsy158.com

