

润喉片不能当糖吃

家庭药箱

滴鼻液 最多连用三天

一感冒发烧,最让人觉得不舒服的就是鼻子堵;对有鼻炎的人来说,鼻子堵更是常事。于是,很多人都会备瓶滴鼻液,难受了,就滴几滴。专家告诫,通畅鼻腔的滴鼻液最好不要用;如果要用,原则上不超过三天,每天不超过五次,每次一到两滴。

现在常用的滴鼻剂属于血管收缩剂,这类药能消除鼻黏膜充血肿胀,改善通气,作用迅速,适用于急性鼻炎、鼻窦炎以及慢性鼻炎、鼻窦炎急性发作等导致的鼻塞。但血管收缩剂最大的副作用是会反复收缩鼻腔血管,令鼻腔内黏膜或纤毛的弹性下降。同时,它还有一定的依赖性。因此,如同头痛吃止痛片一样,鼻塞用滴鼻液也最好只是在应急时用一点。高血压、冠心病、萎缩性鼻炎的患者应禁用。

孩子鼻塞时,原则上不用血管收缩剂的滴鼻液,否则容易引起药物性鼻炎,可用5%的盐水滴鼻。如果症状严重,则需要把1%的盐酸麻黄素滴鼻液稀释成0.1%到0.5%,以减轻副作用。

此外,滴药时人要躺平,头悬空,尽可能后仰,左边鼻腔就把头向左偏,沿鼻外侧滴入,让药物在鼻腔内保留2分钟左右。(谢明霞)

氟哌酸空腹吃

拉肚子吃两片氟哌酸,几乎大多数人都知道。氟哌酸又叫诺氟沙星,是一个抗菌谱广、抗菌作用强的第三代喹诺酮类药物。由于它在肾脏、膀胱和前列腺中的浓度远高于血药浓度,所以经常用于泌尿道、肠道、妇科、外科和皮肤科等感染性疾病,用途广泛且疗效确切。

日常生活中,人们多喜欢饭后服药,主要为了避免药物对胃肠道的刺激作用,尤其是非甾体类镇痛消炎药,如布洛芬等。

但诺氟沙星空腹吃疗效更好。主要原因有两点:首先,诺氟沙星受食物影响,其吸收速率会延缓,浓度达峰缓慢;其次,诺氟沙星是一个浓度依赖性的药物,即在治疗浓度范围内,药物在体内的浓度与疗效成正比,浓度越高则疗效越好。

由于食物会延缓诺氟沙星在人体内的吸收速率,空腹服药比饭后服药的血药浓度高2倍~3倍,所以饭后吃会使疗效大打折扣,甚至可能导致敏感细菌对诺氟沙星甚至同类抗菌药物的耐药。

每种药物受食物影响程度还会出现吸收不一致的情况,但一般情况下主张空腹服用,除非出现了胃肠道不适的情况才考虑饭后服用。(路敏)



咽喉病是一种小病,它不会致死,但是却常常干扰你:喉咙痒、有痰、痛、肿。小病虽小,却影响着人们的生活质量和工作质量,让人经常处于不适中。

咽炎属于慢性病症,吃药或打针都无法根治,因此多数人缓解咽部疼痛的方法是吃润喉片。润喉片可清热

解毒、消炎杀菌、润喉止痛,用来治疗咽喉炎、扁桃体炎等疾病,可以起到应急作用。

◆使用抗菌素 治疗慢性咽炎

使用抗菌素治疗慢性咽炎要选准时机,慢性咽炎的

病因较复杂,还是要对症下药,通过长期的消炎、抗菌来治疗效果会更好。

在急性期,应选用抗病毒、抗菌药物治疗,勿使它转为慢性。而在慢性期,一般不主张服用抗菌素,主要是加强预防与保护,避免各种诱因。

◆润喉片当糖吃,不妥!

有些人将润喉片当作糖果吃,这很不可取。因为润喉片具有收缩口腔黏膜血管、减轻炎症水肿和疼痛的作用,但在口腔无炎症时常服用却会因黏膜血管收缩、黏膜干燥破损,而导致口腔溃疡的发生。

【影响一】加重 炎症

中药类润喉片以中药成分为主,比如西瓜霜润喉片、金嗓子喉宝、复方草珊瑚含片、六神丸等,主要是通过刺激黏膜,来达到“生津止渴”效果。

但是,它们不适合病毒性咽喉炎,因为病毒本身会刺激局部黏膜分泌,引起流涕、咳嗽等症状。而使用中药润喉片治疗病毒性咽喉炎,只会加重这些症状,不仅会使有害菌乘虚而入,而且还会使本来不致病的细菌也乘机兴风作浪,引起合并感染。

【影响二】诱发 溃疡

西药成分的润喉片,其主要成分是碘或季铵盐类表面活性剂,比如华素片等。这类药物含有碘分子,虽然活性大、杀菌力强,但是对口腔黏膜的刺激也很大,长期使用会抑制口腔及咽喉内部的正常菌群生长,扰乱口腔内环境,造成局部菌群失调,从而诱发口腔溃疡等疾病。

【影响三】引发 过敏

对碘过敏的人如果服用含碘的润喉片,会发生过敏反应,表现为呼吸急促、面色苍白、口唇青紫、全身湿冷等症状。哺乳期的妇女服用含碘的润喉片,会影响幼儿的生长发育。

【影响四】导致 腹泻

含冰片类润喉片经常与麝香等一起起作用,本身就有清热、通便的效果,而脾胃虚寒者长期服用,非常容易引起腹泻。如西瓜霜润喉片、金嗓子喉宝、复方草珊瑚含片、健民润喉片等,脾胃虚寒的患者在使用时应格外慎重。(陈烨菲)

名医名护

工作是眼睛能看到的爱

鹤煤总医院 王水兰

在鹤煤总医院,尽管赵霞是位只有四年多管理经验的护士长,但在内分泌糖尿病科,她就是一面旗帜,在平凡的工作中表达着对患者的关爱。

赵霞常说,自己最大的快乐是看到每位病人都能健健康康地出院。内分泌糖尿病科专业性强,护理工作的责任大。从赵霞任护士长之日起,她便深深体会到:一个科室想求得发展,一定要在服务质量上下工夫,在服务上有特色,才能赢得病人的满意。她根据所在科室的特点,特意抽出一位护士到省人民医院内分泌科进修糖尿病病护士教育,学习回来后专门从事健康教育。这位护士每天在病房与患者进行面对面的个体教育,对每个病人的教育内容都有备案;每周一、周四下午还对住院病人进行群体教育,使病人出院后能熟练掌握胰岛素笔的使用方法;及熟悉各种糖尿病知识。事实证明,凡经过糖尿病知识教育的患者,他们的疗效显著优于未经教育的患者。

为了做好出院病人的随访工作,赵霞对出院患者的姓名、住址、电话都进行了详

细记录,并定期对病人跟踪随访,指导其饮食及用药。赵霞周到贴心的服务,使内分泌糖尿病科赢得了病人和家属的满意,各界人士送来的表扬信和锦旗不计其数。

面对无数个病中烦躁、焦虑、孤寂的病人,赵霞常常用温暖的话语安慰、用行动关爱。一位48岁的女患者患糖尿病合并尿毒症,刚住院时显得很无助,对自己的病情一无所知。赵霞就利用空闲时间给患者讲解糖尿病的相关知识、生活中的注意事项以及血液透析的相关知识等。由于病人接受治疗的病程长,经常处于焦虑、恐惧的情绪中,赵霞就每天抽时间和她谈心、聊天。在新年之际,赵霞还特意送贺卡给她,帮她化解心理压力。情真意切的关怀使患者渐渐走出了阴影,脸上又重现笑容。

在护理工作中,赵霞总是严格要求自己,力争精益求精,最大限度地减少病人的痛苦。凡来住院或来科室咨询的患者及家属,赵霞总是详细地把患者所服用的药名、药理作用及饮食注意事项一一告知患者,这从根本上提高了病人对疾病的治疗及预防。

工作中,凡有其他护理人员解决不了的棘手问题,赵霞总是随叫随到,迎难而上。在构建和谐医患关系中,凡遇到患者或家属对医疗费或服务质疑时,无论是哪一方的问题,她都积极与当事人及时沟通协调,耐心倾听、热情接待,抓紧时间调查核实,找出矛盾焦点,使问题得到及时、妥善解决。

为了使科室里每项工作落实到人,激发护士的责任感和积极性,赵霞每日深入病房,检查病人的护理和治疗情况,了解病人的各种情况和需求,及时为患者解决问题。

作为一名护士长,在熟练掌握护理各项操作技能的同时,赵霞深深懂得学习的重要性。她利用业余时间,阅读了大量与本专业的书籍,积极参加省、市的各种培训。她经常组织护士业务学习,把学习的核心理论、新观念及时运用到护理工作的具体实践中。

工作中她善于总结经验,撰写的论文《老年糖尿病患者治疗中的健康教育》和《糖尿病患者电话回访干预分析》都发表在《中国误诊学》杂志上。

赵霞严格要求自己,认真负责、一丝不苟的工作作风使内分泌糖尿病科在每月的“病区护理质量考核”在全院名列前茅。辛勤的工作换来一项项荣誉,赵霞三次获得“局护理技术比武全能”三等奖,单项一等奖、二等奖、三等奖;多次被评为“院先进工作者”、“优秀护士长”和“优秀女职工”;2007年,赵霞被评为“局先进优秀女职工”,她所在的科室也被评为“局先进护士站”。

面对诸多的荣誉,赵霞说:“过去的成绩,都会成为一个新的起跑线,我要以自己的努力增光添彩白衣天使的形象,为党和人民贡献毕生的力量。”



寻医热线

市中医院
急救电话:3353120 2659562
2659966

鹤煤总医院
老区急救电话:2920000
新区急救电话:2960000

鹤煤二院
急救电话:2816120

市传染病医院
咨询电话:3922861

中古友好眼科医院
咨询电话:3291120

按摩医院肛肠科
咨询电话:2647015 3320085

范氏骨科
咨询电话:3313380 2612120

张志刚皮肤科
咨询电话:13939285245

原有全肛肠科
咨询电话:6988554
13939241809

军分区门诊部皮肤病专科
咨询电话:3322774 3976644

老年常见病 试试土方法

◆盐炒核桃治夜尿
先将核桃肉放入锅内用盐微炒,然后加莲子煎汤服用。中医认为,咸能入肾,核桃肉加盐略炒,能增强核桃的补肾作用,有利于治疗老年夜尿症。

◆生丝瓜治疮疖
取一根生丝瓜切片,敷在患处,然后用纱布或胶带固定好,每隔4小时左右换一次新的丝瓜片,几天时间疮疖就可痊愈。

◆艾条白药治褥疮
艾条、云南白药各适量。先用3%双氧水清洗疮面,然后点燃艾条在疮面附近熏灸,以患者皮肤微微温热为度,再把云南白药撒在疮面上。轻者一两天1次,重者每天1次,一般两三天疮面便开始结痂。(王浩)

过敏性鼻炎 患者怎么办?

春季是过敏性鼻炎的多发季节,专家提醒患者要及时防治,远离过敏源。春季百花盛开,空气中漂浮着大量的植物花粉,这些植物花粉很容易引起或诱发过敏性鼻炎。临床表现为打喷嚏、流鼻涕、鼻腔黏膜水肿或破损,上鼻感染或喉咙痒,会影响患者的工作和学习,如延误治疗或治疗不当还可诱发鼻窦炎、中耳炎、鼻息肉、哮喘等疾病。

目前治疗过敏性鼻炎一般从三方面入手,即药物治疗、物理治疗、高速免疫系统治疗,快速修复鼻黏膜使之产生“防护墙”。全程无痛治疗且无任何不良反应,是完全可以康复的。

垂询电话:3976644
3322774

温馨提示:鼻炎患者早晚出门最好戴上口罩,要多穿衣服,更要及时治疗,以免长期感染引发黏膜水肿或破损等。