

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

感冒了,可别乱吃药

要分清流感用药和普通感冒用药



淆,把治疗感冒的抗病毒与改善症状相混淆,更有为数不少患有其他疾病的人,如高血压、糖尿病、心脑血管病,治疗流感用药随意性很大。感冒与流感都不是什么大病,许多人会选择自己买药服用,这种方法不可取,但一定要明白如何选药。

▲ 药物不能乱搭配

流感的治疗药物主要分为三类:第一类是抗病毒治疗,如复方酰胺烷胺(感康)、金刚乙胺;第二类是对症治疗,如解热镇痛药乙酰氨基酚治疗发烧、周身酸痛、头痛,盐酸伪麻黄碱消除鼻塞黏膜充血水肿治疗鼻塞,抗过敏药马来酸氯苯那敏减轻打喷嚏流泪,氢溴酸右美沙芬减轻咳嗽等;第三类是抗菌治疗,值得提出的是,如果流感没有继发细菌感染,如扁桃体炎、细菌性肺炎等无需使用抗生素治疗。

目前市售的感冒药大都是几种药物成分的组合,如白加黑、感康、康得菲、康必得等。以上药物治疗流感都可以选用,但含有化学成分抗流感西药、中西合剂不可同时服用两种,因为同服会增加副作用。

许多治疗感冒、流感的中成药,一种药物即具有抗病毒、抗菌消炎、退热的作用,如连花清瘟胶囊。流感患者往往体内毒火很盛,像清开灵、双黄连、清热解毒口服液、银黄胶囊等都具有很好的清内火作用,况且中成药具有副作用小的特点,更方便患有其他疾病的流感患者选择。

治疗流感选用含有化学成分的西药合用一种甚至两种抗流感的中成药效果最佳,治疗流感的西药可以与任一治流感的中成药同服,而且会加强治疗作用。

▲ 特殊人群选药更要慎重

孕妇及哺乳期妇女患流感后,应在医生指导下尽量选用中成药或中药治疗。糖尿病患者、高血压、心脏病、肾病患者尽量不要选用对肝肾功能有损害的抗流感药,忧郁症、精神疾病、癫痫病患者尽量不要选用含有金刚烷胺、金刚乙胺成分的药物。(王曼)

夏季腹泻 看舌头服药

夏季腹泻十分常见,对于一些图方便的人,如想自己在家对症服药,怎样才能没有错误呢?可根据舌苔和舌质的细微变化分辨不同类型的腹泻。

▲ 湿热型

表现为舌苔黄腻、舌质红,同时伴有腹痛、泻下急迫等症,大便呈黄褐色、味臭,大便后肛门有灼热感。这种类型的腹泻应选服黄连素片和香连片,饮食上佐以薏苡仁粥。

▲ 寒湿型

多因生冷饮食所致,表现为舌苔白腻,腹泻清稀,甚至呈水样便,有腹痛肠鸣、少食等症。可选用白术丸和藿香正气丸治疗,没有藿香正气丸,用片、水、软胶囊均可。

▲ 脾虚型

表现为舌苔白、微腻、舌质淡(即舌头颜色淡),腹泻迁延反复,稍进油腻食物就症状加重,常伴有面色萎黄、神疲倦怠等症。这种类型的腹泻主要选用健脾益气的中药,如参苓白术丸等。如果久泻不愈,中气下陷,而有脱肛者,可用补中益气汤或者是补中益气丸。(刘玉宁)

家庭药箱

巧用冰硼散

冰硼散由冰片、硼砂、玄明粉、朱砂组成,有良好的清热解毒、消肿止痛作用,临床应用广泛。具体如下:

▲ 急性中耳炎

用双氧水洗净耳朵,除去脓性分泌物,再用干棉棒把外耳道拭干,然后吹入冰硼散,每日两次,轻者1日可愈。

▲ 慢性鼻炎

慢性鼻炎患者经常鼻塞流涕,用冰硼散少许吹入患者鼻腔内,数分钟后,鼻涕分泌减少,鼻黏膜肿胀渐消,疗效显著。

▲ 流行性腮腺炎

取冰硼散适量,醋调和并敷患处,纱布固定。两天换一次药。伴有高热及其他并发症者,应对症处理。一般敷药5天即可消肿治愈。

▲ 黄水疮

先用双氧水外洗,冲去脓痂。取冰硼散适量撒在患处,轻者1天即愈,重者3天即愈。

▲ 新生儿脐炎

用生理盐水擦洗脐上分泌物,然后敷上冰硼散,再用纱布覆盖,绷带包扎。每日换药1次,两天左右即愈。

▲ 小儿鹅口疮

将冰硼散用蜂蜜调成糊状,用时洗净口腔,以棉棒涂抹于患处。(冰心)

▲ 选购药物有讲究

流感与普通感冒是不同的两种病,用药当然不同。事实上专门治疗流感的药很少,选用抗流感的复方西药不能两种同时服用,那样会增加副作用。但是,含有西药成分的抗流感药可以与中成药合用。

在日常生活中,人们常常把普通感冒与流感相混

淆,把治疗感冒的抗病毒与改善症状相混淆,更有为数不少患有其他疾病的人,如高血压、糖尿病、心脑血管病,治疗流感用药随意性很大。感冒与流感都不是什么大病,许多人会选择自己买药服用,这种方法不可取,但一定要明白如何选药。

坚持散步,肠癌风险减三成

现代生活方式下,患肠癌的人越来越多。近日,美国华盛顿大学医学院的研究人员发现,只要每周散步时间超过1小时,患肠癌的风险就能降低30%。这一研究结果发表在最新出版的《国际癌症杂志》上。

这一研究历时16年,其间,研究人员共观察了79295名40岁~65岁的女性,她们当中有一部分人在研究期间患上肠癌。通过对比,研究人员发现,与完全

没有散步习惯的人相比,每周步行1小时~1.9小时的女性患肠癌的几率低31%。另外,每周进行超过4小时中等强度运动的妇女,患上大肠癌的几率会减少44%。研究人员指出,肠癌与不良的饮食习惯和生活方式有关,而坚持运动能增强肠子蠕动,促进消化,以及减少便秘发生,从而有效预防肠癌发生。“这项研究进一步证实,适量运动的确可以减少肠癌的发病率。”此项研

究的负责人凯瑟琳说。那么做多少运动才能将肠癌风险降到最低呢?研究人员表示,这因人而异,一般来说,每天坚持散步20分钟就能起到很好的作用,尤其在吃完饭后半小时散步,效果最好。此外,凯瑟琳还建议,人们在上班或外出时最好选择步行,空闲时间不要关在屋子里看电视,要到户外参加运动,因为“这不仅能够强身健体,还能预防癌症”。(刘波)

三招治睡眠呼吸暂停

如果通过调整生活方式,阻塞性睡眠呼吸暂停综合征仍无缓解,就要接受专科医生的治疗了,目前主要有口腔矫治器治疗、持续正压通气治疗(呼吸机治疗)和外科手术治疗等三种方法。

对于轻度患者,可以采用手术或口腔矫治器治疗。手术治疗适用于明确的咽部结构阻塞气道而引起的打鼾,如悬雍垂一软腭一咽

成形术通过去除悬雍垂和部分软腭和扁桃体,可以止鼾,但对治疗睡眠呼吸暂停疗效不确切。

持续正压通气对于治疗中、重度阻塞性睡眠呼吸暂停综合征很有效,可在家中长期进行。这需要一个小型的空气压缩机装置,它通过一根软管与鼻面罩相连。患者入睡前,将面罩戴好并将机器打开,压缩机能送出

一个柔和而稳定的正压气流,通过鼻腔进入咽部,气流的压力使咽部软组织不会塌陷,从而保持气道通畅。

另外,如果打鼾是由于某些部位“长”得不对,可以用手术方法解决。例如去除鼻息肉或矫正偏曲的鼻中隔,去除肿大的扁桃体和腺样体等,以扩大气道,都可以使睡眠呼吸通畅。(肖毅)

胃病患者慎食粗粮

在食物越来越精细,膳食纤维的摄入量呈现逐渐减少趋势的今天,注意增加粗粮,补充食物纤维,防治肥胖症、糖尿病、高脂血症等是有其现实意义的。然而,吃粗粮是一把“双刃剑”,如果不加控制超量摄取,不仅难以起到维护健康、防治疾病的作用,相反,还可能造成诸多的问题。

一、大量进食粗粮,可能使胃肠道“不堪重负”

大量进食粗粮,可导致一次性摄入大量不溶性膳食纤维,容易加重胃排空延迟,可能造成腹胀、早饱、消化不良等。特别是一些儿童和老人,还有一些胃肠道疾病患者,或胃肠功能较弱者,在进食大量粗粮后,出现腹部不适、嗝气、腹胀、食欲降低等症状,甚至还可能影响下一餐的进食。

二、大量进食粗

粮,可能影响钙、铁、锌等元素的吸收

大量进食粗粮,在延缓糖分和脂类吸收的同时,也在一定程度上阻碍了部分常量和微量元素吸收,特别是钙、铁、锌等元素。这对于本身就可能缺乏这些元素的中老年人和患者而言,无异于雪上加霜。在进食粗粮的同时,还应补充维生素和微量元素合剂。

三、大量进食粗粮,可能降低蛋白质的消化吸收率

蛋白质的补充一方面要强调补充的量,另一方面要注意蛋白质的消化吸收率。大量进食粗粮,其中的不溶性膳食纤维,将导致胃肠蠕动减缓,降低蛋白质的消化吸收率。

市爱民医院胃肠科健康热线:3368120 6986862
地址:鹤壁新区淇河路与107交叉路口向西50米

便民服务电话

家政

兴鹤清洁:13033891162(疏通大中型管道、便池)
淇河家政:3360777 13939275900
君事达物业家政:2168326 13633927811
疏通各种疑难管道、便池、清理化粪池:13103926404
疏通大中型管道、清理化粪池:13030393419
水电改装、疏通管道、清理化粪池:13084221448
希望家政:3302701 13839236648
东方家政:3951778 13569631600
利民家政(外墙清洗)疏通管道:3298881

兴洁家政:13033874070
玉洁家政:13030390094 13693925959
芳洁家政:13033876216
舒宜家政:13613920200 13613920091
荣原洗衣:3322459 2655459
心意家政:13569647934
金磊金属回收:3365608 13033878985
三灵开锁(开锁不毁锁):6663030
中通速递:承接国内快件 3322211 3921666

订餐

味道名厨:3367100
东海渔港:3382222

青岛多彩扎啤美食城:2109666
老根山庄:3366666

汽车维护

鹤壁市汽校:3367050 13939207503
鑫昌汽修:3338572 13343928572
非常车饰:3322268 13323921658

综合

水宜生:13323926333
大明眼镜销售热线:3336036

“水管家”净水直饮机—您的健康饮水专家:13939282520
黄河古陶:3333598 3939518
一周钢笔字速成楷书、行书常年招生:13663922918
“办公司找我”实业投资、增资、快捷诚信13949020108
工商全程代办、大额注册、投资担保专办:15981887272
销售安装围栏:13303920444
供水投诉:3368855
维修电脑、数码相机:15839208517
佳能数码相机:13939279001
电脑、手机靓号:13137234555
阎律师热线:13939255595
印象淇河原生态商务礼品:13803927244
专办中小额贷款:3818000