

我国每年人均挂8个吊瓶 普通感冒不用输液



的统计数据显示,我国每年因不安全注射导致死亡的人数在39万以上,其中,每年约有20万人死于药物不良反应,保守估计,每年我国最少有10万人在输液后丧命。

遏制过度输液现象

一般来说,有口服、打针、输液等至少三种方式治疗感冒发烧,在几种给药方式中,“打点滴最危险”。无论是输液前未做无菌化处理、输液过程中出现不良反应,还是输液时溶液稀浓、输液快慢不当,都可能给人体带来危害。轻则出现不良反应,重则危及生命。

要扭转过度输液,最关键的是将有关医疗原则落实成制度。在基层医疗机构,减少输液的比率,甚至不允许这种用药方式,都是可以考虑的管理办法。

在一些发达国家,为什么感冒的病人不输液,只是选择吃点镇痛解热药和维生素C?因为他们的卫生部门出台有相关的医疗标准,医生们必须严格去执行统一的标准。在香港,感冒的病人到公立的医疗机构就诊,基本是不允许进行输液治疗的。

如果任由输液泛滥下去,将会埋下很多的医疗隐患,“超级细菌”的出现已经发出了警告。因此,应尽快遏制过度输液这种怪现象。

普通感冒不用挂吊瓶

生活中有这样一群人,患上了普通感冒,却非让医生给他(她)输液不可,似乎以为只有这样才算真正意义的治疗。中华医学会江苏呼吸学会副主任委员、江苏省中医院呼吸科主任医师史锁芳提醒,普通感冒滥用输液治疗无疑是用大炮打蚊子,没有必要。

专家介绍,感冒分为普通感冒和流行性感冒两种,普通感冒70%~80%由各种病毒如鼻病毒、腺病毒、呼吸道合胞病毒等引起。而流行性感冒则表现为急性上呼吸道感染,由鼻腔、咽或者喉部急性炎症引起,从鼻腔、咽或者喉部急性炎症引发。在病毒感染后,体质较弱的人有时会继

发细菌感染,症状有咽炎、扁桃体炎、气管炎和肺炎等。

其实普通感冒即鼻塞、流鼻涕和打喷嚏,一般是不需要静脉输液的。对付普通的病毒性感冒发烧,最好的办法是多休息、大量喝水、吃些易消化的食物,口服解热镇痛药物,不抽烟,缓解感冒症状。若病人出现了咽炎、喉炎、气管炎等症状,且合并全身发热、血压升高时,建议给予适量口服抗菌药治疗,必要时医生可视情况为患者静脉输液。发烧也许会让人不自觉地紧张,专家解释道:感染性发热由各种病毒、支原体和细菌引发,由于病原体代谢产物和毒素作用于单核细胞-巨噬细胞系统,释放出热源导致人体发热。换句话说,发热也是机体对感染因子的一种全身性防卫反应。感冒后中度发热的病人,若其身体状况尚可,可以口服一点退热药,不用特意为此吊瓶。

过度输液危害大

专家提醒,输液不是“万能药”,不可能“液到病除”。相反,过度输液还可能导致一些不良后果。

一、降低人体免疫力。在自然状态下,人体对周围环境的病菌具有较强的防御能力。如果大病小病都依赖输液,不仅会增强病菌的耐药性,还可能干扰人体的正常防御功能。久而久之,就会形成难以控制的恶性循环,降低人体自身的免疫能力。

二、损伤人体肝肾等器官。俗话说:“是药三分毒。”输入的药液进入人体后,大部分都要经过肝脏代谢,最终由肾脏排出体外,这会加重肝肾的负担。长期输液,就可能对肝肾等器官的功能造成损伤。如临床上较为常用的氨基糖苷类抗生素,除可能引起肾功能障碍外,还会对听力造成损害。

三、存在较大风险。即使输液前做了无菌化处理,溶液的浓度合理,速度得当,输液也依然存在难以预知的风险。如身体虚弱者、心脏功能欠佳者,都对身体“容量”的变化十分敏感,即使只输入普通生理盐水,也会加重心脏负担,引起严重的不良反应。

专家提醒,静脉输液发生不良反应的比例,在所有药物剂型中“高居榜首”,是最不安全的给药方式。

四、导致人体菌群失调。人体的体表及体内寄存着许多细菌,正常情况下保持菌群间的平衡,就不会引发疾病。过度输液会导致人体固有的细菌菌群失调,增加细菌的耐药性,为今后的治疗带来难以想象的不良后果。

五、可能造成人体不良反应。当体内输入致热、致敏物质,如游离的菌体蛋白或其他代谢产物时,这些物质的输入可能造成人体不良反应,如发热、红疹、瘙痒、肿胀等过敏性反应,严重者还可能休克甚至死亡。此外,长期注射浓度过高、刺激性较强的药物易引起静脉炎等病症。(陈刚)



为你支招

帮孩子适应新学期

新学期刚刚开头,怎样让孩子更好地适应新学期呢?美国“网络医学博士”网站为家长们支了些建议。

1.转变生活节奏。尽快使孩子的生活习惯朝上学时靠拢,早中晚三餐的时间慢慢恢复到上学时的钟点,而且不要让孩子再睡懒觉,督促他们每天早早起床进行户外活动。

2.培养独立性。孩子在学校需要独立处理很多事情,所以诸如准备开学书籍资料、安排新学期计划都要让孩子提早完成。如果孩子尚小,那么可以训练他其他的独立能力,如练习写自己的名字、系鞋带等。

3.辟一块储物区。在家里规划一块小区域专门存放孩子在学校里经常使用的东西,如午餐盒、书包。这样孩子每天上学就不会到处找东西。

4.设定作业时间。每天固定一段时间让孩子做家庭作业,并持之以恒。你可以陪在旁边读报纸、做家务等,并不时检查孩子的进展。

5.立下放学规律。孩子放学通常早于大人下班,所以预先提醒孩子放学后去哪里或者做什么,并使其习惯成自然。

6.确定紧急联系人。如果孩子在学校突然生病,而父母难以从工作中脱身。就要事先和学校确定好紧急情况下的联系人,由其负责接送并照料孩子。

7.常和老师交流。询问老师留作业是为了培养孩子什么新技能,并按照老师的计划有步骤地辅导孩子。(冯国川)



流感高发季节将到

研究提醒感冒没症状也传染

天气转冷,很快将进入流感高发季节。近日,英国《每日邮报》一篇报道指出,最新一项研究发现,流感在没产生症状前就已经具备了传染能力。

伦敦大学帝国理工学院在进行流感动物实验时发现,患病后的动物在尚未出现症状前,病毒已经传播给同一个笼子和相邻笼子里的同类。研究证明,一般感染流感病毒24小时,就具备了传染能力,而这时往往还没有出现症状。一般来说,感染病毒45小时才会发热;感染48小时后才会打出第一个喷嚏。研究提醒大家,一旦觉得不舒服,虽然还没出现感冒症状,也不要掉以轻心,最好戴上口罩,避免传染他人。感染流感病毒5~6天后,病毒传染率大大降低,这时

可以放心摘下口罩,传染给他人的风险已经变小。(国川)



女教师为乳腺疾病高发群体

由于女教师普遍工作繁重,生活压力也较大,是乳腺疾病的高发群体。医学专家表示,通过健康的生活方式、定期检查,可以有效防控乳腺疾病。

9月8日,陕西省户县举办了一场健康教育知识讲座,西安交通大学第一附属医院教授王健生向女教师讲授了乳腺疾病的病因、检查方法及预防措施。王健生说,由于女教师既要完成繁重的备课授课等日常工作,又要照顾家庭起居,大多数人都缺少运动和健康的生活方式,是乳腺疾病的高发群体。

王健生说,中国女性的乳腺癌高发期为45至50岁以及70岁以上两个年龄段,42岁以上的女性应该每两年进行一次乳腺常规检查。其中,轻度的乳腺增生通过调整心态和生活习惯可以自愈。而适量运动、合理饮食、不抽烟少喝酒及健康的心态,是预防乳腺疾病发生的有效办法。(杨一苗)

长寿秘笈

防衰老的米饭食法

第一大原则——尽量让米“淡”

1.米饭不加油

一方面,尽量不要在米饭当中加入油脂,以免增加额外的能量,也避免餐后更多地升高血脂。因此,炒饭最好能够少油,加香肠煮饭,或者用含有油脂的菜来拌饭,也应当尽量避免。

2.米饭不加调料

另一方面,尽量不要在米饭当中加入盐、酱油和味精,避免增加额外的盐分,否则不利控制血压和预防心血管意外。

3.紫菜包饭适合慢性病人

这里要解释的是,加入醋、用紫菜包裹、中间加入蔬菜和生鱼一类做法是符合清淡原则的。醋本身可以降低血糖反应,并能帮助控制血脂;紫菜和生鱼也是对心血管有利的食材。故而,只要同时不吃过咸的菜肴,紫菜饭卷是相当适合慢性病人食用的主食。

第二大原则——尽量让米“粗”

1.慢吃米,少吃米

所谓粗,就是尽量减少精白米饭,也要少吃糯米食品。它们的血糖反应过高,对控制血糖和血脂均十分不利。只有吃足够的纤维,才能有效地降低米饭的消化速度,同时可以在肠道中吸附胆固醇和脂肪,起到降低餐后血糖和血脂的作用。这样也可以让人吃得慢一些,食量小一些,有利于控制体重。实际上,慢性病人大多数都是脂肪超标的类型,控制体重是饮食调整措施的第一要务。

2.粗粮与大米同煮

一些营养保健价值特别高的米,如糙米、黑米、胚芽米等,都有比较“粗”的口感。虽说“粗”有糙米,但每天吃百分之百的糙米饭,口感上觉得不适,难以长期坚持。因此,在煮饭的时候,不妨用部分糙米、大米、燕麦等“粗”粮

和米饭“合作”,口感就会比较容易接受。最好先把“粗”原料先在水里泡一夜,以便煮的时候与米同时成熟。

第三大原则——尽量让米“乱”

在烹调米饭米粥的时候,最好不要用单一的米,而是米、粗粮、豆子、坚果等一起上。比如说,红豆大米饭、花生燕麦大米粥等,就是非常适合慢性病人的米食。加入这些食品材料,一方面增加了B族维生素和矿物质,另一方面还能起到蛋白质营养互补的作用,能够在减少动物性食品的同时保障充足的营养供应。当然,更要紧的是,这样做能有效地降低血糖反应,控制血脂上升。

第四大原则——尽量让米“色”

如果选择有色的米,并用其他的食品配合米饭,让米饭变得五颜六色,就能在很大程度上改善其营养价值。比如说,煮饭时加入绿色的豌豆、橙色的胡萝卜、黄色的玉米粒相配,既非常美观,又提供了维生素和类胡萝卜素抗氧化成分,特别有利于预防眼睛的衰老;又比如说,选择紫米、黑米、红米与白米搭配食用,也能提供大量的花青素类抗氧化成分,帮助预防心血管疾病。(陈东)

中西合璧完美复古嫁衣

蕾丝正当道

优雅宫廷风

约瑟芬皇后带动了帝政式剪裁裙摆的流行,她的优雅与温柔,也成了此款造型的气质象征。轻柔薄透如烟的肩纱设计,让清新女王的锁骨看起来无比精致有形。



温婉东方美

蕾丝立领和鱼尾裙并不是这件婚纱的全部,后面是风情无限的蕾丝与露背,还有那一颗颗严谨的丝缎纽扣,传达着绝对复古的文艺情结。



蕾丝美人

水溶车骨蕾丝是欧洲复古风潮里最经典的高贵面料,单肩造型为性感带来强势的视觉效应,但修长剪裁的透视花纹,让女人的姿态和肌肤都变成了焦点,想不注意凝视都很难。



希腊女神

X形剪裁的希腊式复古婚纱,女神范儿活生生的真实演绎,需要雪纺面料充满“仙气”,不仅要有垂坠感,还要有一级棒的轻盈感,婚纱上的蕾丝点缀让新娘的女神范儿更为突出。(詹丽)



飞翔的舞者

透视蕾丝的上半身设计,与浓烈轻盈的羽毛裙摆,带来了无比轻盈的视觉享受。对爱情执着而勇敢的坚持,完全能从一件大胆的婚纱设计中展露出来。

