

# 入冬,家庭药箱也需换季



冬天是上呼吸道感染疾病、胃肠疾病、关节疾病等的多发季节。那么,一般家庭应怎样根据季节和人群特点准备药品?专家介绍,家庭小药箱准备药品是为了使一些常见病、多发病、慢性

性病能得到及时治疗、及早控制,或至少能在去医院之前做些临时处理。应当注意的是,小儿生病、老年人慢性病突然发生病情变化、成年人突发的各种急性病等对病情不能确诊或症状较重、变化较大的疾病,不能擅自用药。

家庭小药箱常备的药品可分两大类:

## 内服药

**1.感冒类药:**冬天气候干燥寒冷,人们很容易感受外邪、风寒,引发感冒。因此家庭药箱应储备些常见的感冒药,如热毒清、速效伤风胶囊、感冒通、银翘解毒片、板蓝根冲剂等。

**2.胃肠类药:**家庭可选备一些常用的胃肠药品,如消化不良可用保济丸、藿香正气丸、健胃消食片、马丁啉;胃肠解痉药颠茄合剂;胃肠消炎止泻药黄连素、氟哌酸等。

**3.关节疾病类药:**冬季也是关节疾病多发季节,除查明原因按医生建议服药外,家庭小药箱可备些

止痛药物:如止痛片、阿司匹林等。

**4.镇咳祛痰平喘药:**如咳必清、心嗽平、咳特灵、舒喘灵、复方甘草片、川贝枇杷膏等。

**5.老人特殊常备药:**家里有老人者,要根据老人的特殊病情来选备药品。尤其是患有心脏病、高血压、肺心病的老人应特别注意,家里除备有医生开的长期服用治疗慢性病药物外,还必须备有保健急救类药,如速效硝酸甘油、消心痛、麝香保心丸、速效救心丸、复方丹参滴丸等。脑供血不足用药应备有维脑路通、脑安、复方阿司匹林等。

## 外用药

还可以备一些创可贴、碘酒、红花油、无极膏等外用药。

专家提醒,药品都有保质期,备药越多,因变质而承担的经济和安全风险也会越大。因此,需要经常检查一下药品是否过期变质,以免药品变“毒药”。

(王惠丛)

## 医疗提醒

### 赖床也是一种病态

喜欢赖床、经常做梦、较长时间睡眠超过8小时的人,其实都是病人。专家提醒,“赖床”成习惯,也是一种“病态”。在最近公布的睡眠障碍国际分类标准中,除了人们熟知的失眠、打呼噜外,“赖床”也第一次被纳入了睡眠障碍的范畴。睡眠障碍作为一种常见病,会影响消化、血压、呼吸等各个脏器功能,而脏器功能不好,又会反过来影响睡眠质量,形成恶性循环。

最近,法国著名睡眠学家发布了睡眠障碍的国际分类标准,共分为三类:第一类是大家比较熟悉的睡眠不足症状,包括失眠、入睡困难、早醒和继睡困难;第二类,也是最引人注目的是,国际上首次把赖床也纳入睡眠障碍中,在临床上被称为发作性睡病;第三类是不正确的睡眠形式,如打呼噜、呼吸暂停、梦惊、惊跳、梦游和莫名其妙的夜醒等。

充足的睡眠、均衡的饮食和适当的运动,是国际公认的三大健康标准。临床研究表明,一名成年人每天的睡眠时间应该在6到8小时之间,具体时间应视个人的具体情况而定,睡得过少或过多都不利于健康。

专家提醒,如果近三个月以来发现睡眠习惯有所变化,出现病态性的睡眠过多,一睡下就醒不了,或是精神萎靡、情绪不高、经常疲倦,影响了正常的工作生活,就应警惕是否患了病态赖床这种睡眠障碍。此外,这种现象还可能是抑郁症的早期信号。

睡眠障碍对生活质量的负面影响很大,甚至影响全身各个器官的疾病,包括心血管、呼吸、消化、血液、泌尿生殖、内分泌、神经精神系统,但相当多患有睡眠障碍的人,并没有得到合理的诊断和治疗。

(劳午)



## 疾病防治

### 冬天慎防四种眼病

百姓常说:“人全身上下,唯独眼睛不怕冷。”其实,在寒冷的冬季,眼睛也遭受各种困扰。记者了解到,随着气温降低,眼疾患者也越来越多。为此,专家提醒市民,寒冬时节要慎防四种眼病,别让自己的眼睛“着凉”。

#### 干眼症

冬天受寒风刺激,眼睛易干涩、刺痛,尤其是在寒冷干燥时更容易发生。应多注意保湿,出门要戴防风镜。

#### 青光眼

青光眼是以眼内压力升高、视乳头血流灌注不良、合并视功能障碍的一种常见致盲眼病。此病分先天性、原发性和继发性三种。除先天性外,后两种均以冬季

发病率最高,尤其是在强冷空气过境后24小时内最容易诱发。这是气温降幅过大,使植物神经调节功能发生紊乱而干扰了血压,造成眼压波动所致。特别是65岁以上的老人,一旦发现眼部不适伴头痛脑胀,反复出现视力模糊、虹视(看灯周围有彩圈)等症时,就应及时去医院检查。

#### 结膜下出血

天气变冷时血管会收缩,血压跟着升高。若血管弹性差,则容易破裂造成结膜下出血。通常结膜下出血不痛不痒。当眼睛突然充血、眼白部分出现血块,就要小心是否得了结膜下出血。

#### 眼中风

又称“视网膜血管阻塞”,是由于天冷血管收缩造成阻塞出



血。高血压、糖尿病或胆固醇过高的人要格外小心。眼中风是突发且无痛的。视物模糊,甚至单眼视力突然丧失,必须尽快找眼科专业医师检查。平时要注意控制血压,包括体重、盐分摄入量,多运动也是维持正常血压的方法。

(史艳菊)

## 防病知识

### 龋齿的预防

口腔保健是人类健康和生活质量的重要体现。研究表明龋齿和牙周疾病可通过预防的手段在很大程度上加以控制。随着国家医疗卫生事业的进步和发展,口腔卫生保健将在全社会得到进一步普及,使大家养成注意口腔卫生和保健的良好习惯。

对龋齿的预防,大家要了解预防的目标:1.防止在牙冠和牙表面的原发性龋齿。2.防止在填充物和牙冠边缘发生继发性龋齿。3.防止腐蚀。4.正确诊断患者患病的可能性。5.对患者的预防保健进行个别指导和监控。6.早期准确诊断龋齿,并采取相应的预防性措施或临床治疗。7.在进行临床治疗同时实施专业预防措施。8.积极支持和促进防治龋齿和牙周炎的活动。

同时大家还要了解龋齿发病原因,采取相应的预防措施。龋齿是一种受多种因素影响的疾病,人从出生起口内就有细菌存在,还有其他微生物聚集在牙齿表面并进行繁殖,形成

菌斑,这是生成龋齿的先决条件。碳水化合物降解释放出酸,侵蚀牙体钙质,使之脱钙、崩解,形成龋坏。因此,防龋的重要手段包括:改善口腔卫生,合理减少碳水化合物的摄入,有意识使用氟化物,针对特定的病例进行定期窝沟封闭,采用化学方法控制牙菌斑等。

另外,大家也要了解氟化物及窝沟封闭在预防龋齿中的作用。目前,氟化物的防龋作用已经很清楚,并已在理论和临床上得以证实。

为了保证预防效果,人们必须长期使用氟化物,氟化物的应用方法和强度可根据个人罹患龋齿的危险程度而定,例如使用含氟牙膏及含氟食盐,还可根据不同的适应症给予药物漱口液、含氟药片等。但是,对于6~8岁以下儿童,其含氟药的摄入量必须加以控制,以免对牙釉质产生氟化。绝大多数儿童和青少年原发性龋齿均发生在窝沟,所以这种窝沟表面恒磨牙需要特别注意预防性护理。实践证明,窝沟封闭

是在窝沟区域防止龋齿的不错方法,不过这种方法只有对患龋危险性高的病人,配合其他预防性措施时才更有意义,也可适用于其他牙面。窝沟封闭材料脱落或部分脱落还要进行及时增补。

对于已有龋齿的患者要及时到医院进行全面治疗。

其实,在生活中最为简单有效的预防方法,就是每天注意清洗好自己的牙齿。在饭后三分钟内刷牙三分钟,这一简单有效的口腔卫生方法,每个人都是可以做到的。同时,建议大家定期(六个月)找牙科医生清洗牙齿一次。注意清洗牙齿,就是控制牙菌斑的基本方法,还可以用化学方法控制牙菌斑。另外,患者应当充分了解饮食和龋齿之间的关系。不仅仅是人们熟悉的糖对牙齿的健康有害,一切易溶于水的单糖或二糖都能被牙菌斑细菌吸收并酵解成酸。初步证明,减少食用含糖量较高的饮食和零食,对预防龋齿是很有必要的。

(杨艳)

## 医疗新知

### “腰臀比”可更好地预测健康风险

欧洲一项大规模的研究证实,通过测量人们的腰围和臀围,就能准确地预测他们因肥胖而死亡的可能性。

标准的体重指数(又称BMI)对部分人并不适用,比如年老及健美运动员。研究人员发现测量腰围或腰围与臀围之间的比例是更好的办法。

研究人员发现,在一些身体质量指数相近的人中,那些腰围比其他人大5厘米左右的男性,每年因肥胖而死亡的风险增加了17%,女性则增加了13%。

当研究人员利用参与者的腰围和臀围来计算他们的腰臀比例时发现,该比例每增加0.1,男性死亡的可能性就会增加34%,女性则增加24%。

研究人员是从欧洲未来癌症与营养前景数据库调出了来自9个国家的359387人的资料,并加以分析而得出上述结论的。此外,研究人员还发现,以腰围来预测肥胖死亡的风险相当精确,但单单利用臀围作预测指标却不比身体质量指数有效。即使是在正常体重的人群中,腰围最大男性的死亡风险也比最小者高出一倍,而女性则高出79%。

研究人员指出,该研究结果强调了身体脂肪分布的重要性,即使是对体重标准的人而言也是如此。(北青)

### 多吃橙子预防胆结石

橙子中的维生素C含量很高,很多人爱吃。但对于女性来说,多吃橙子还有一个令她们意想不到的好处,就是减少胆结石的发病率。

美国曾有一项调查显示,在全美1900万名胆囊炎患者中,有2/3是女性。妇女容易患胆囊结石,是因为雌激素会使胆固醇更多地聚集在胆汁中,导致其中胆固醇浓度过高而形成结石。而橙子对减少胆结石的发生会起到明显作用。因为橙子中的维生素C可以抑制胆固醇在肝内转化为胆汁酸,从而使胆汁中胆固醇的浓度下降,两者聚集形成胆结石的机会也就相应减少。此外,橙皮中所含有的果胶也可以促进食物通过胃肠道,使胆固醇更快地随粪便排出体外,以减少胆固醇的吸收。

但中医认为,有些人是不适合吃橙子的。比如有口干咽燥、舌红苔少等现象的人。中医认为,这是由于肝阴不足所导致的,而橙子吃多了更容易伤肝气,发虚热。(劳易)

### 截瘫 脊髓炎 肌萎缩无力……

#### 脊髓疾病有专用药啦

常见的脊髓疾病包括脊髓损伤、截瘫、肌萎缩无力、脊髓空洞症、脊髓炎、运动神经元、脊髓压迫症(颈椎椎间盘突出、木后脊髓压迫症)等脊髓疾病。临床症状表现为肢体瘫痪、大小便失禁、四肢疼痛、麻木、冷热感迟钝、肌肉萎缩无力等。大多患者不能生活自理,给本人及家庭带来沉重的精神痛苦和经济负担。

神经科的专家们一致认为,脊髓疾病的治疗关键在于脊髓神经的营养、修复、再生,同时配合科学的康复训练。近几年中医在治疗脊髓疾病方面取得重大突破,其“益髓通络、扶元正姿、以髓补髓”的中医理论在治疗脊髓疾病方面得到世界各国专家的一致认可,北京国仁脊髓疾病研究院历经数年终于研制出能够治疗脊髓疾病的国药准字产品“仁仁益髓颗粒”,填补了国内治疗脊髓病无专用药的空白。

经上万例临床验证,其独有的促神经生长因子能从根本上修复受到损伤和病变的脊髓神经细胞,重建脊髓神经网络,恢复脊髓神经的正常传导功能。对治疗各种脊髓疾病如脊髓炎、脊髓损伤、截瘫、脊髓空洞症、运动神经元等疗效显著,按疗程服用一般患者均能恢复生活自理。

仁仁益髓颗粒咨询电话:0394-8687135 (本报记者 关秋雨)