

秋季预防 9 类病

感冒

季节交替变换,天气忽冷忽热,早晚温差大,让感冒指数居高不下。如果得了感冒,那么首先要注意休息,多喝开水,多吃清淡食物和含维生素 C 的蔬菜水果,提高自身抵抗力。感冒症状不严重,可选择中药连翘、金银花、大青叶、板蓝根等药物,在医生指导下服用。一旦感冒加重,必须及时找医生治疗。

心脑血管病

秋季冷暖多变,这样的天气心肌梗死的发病率明显提高,尤其是患有心血管等慢性疾病的老人,要在医生的指导下对平时服用的药物进行必要的调整;要适量进行一些户外活动,外出时要注意保暖,防止感冒;有高血压、冠心病的老人以清淡的饮食为主,如青菜、水果等,保持大便畅通。要多喝水,晚上睡觉前和早晨起床后最好喝一杯水,降低血液黏稠度,防止心梗;另外,保持平和的心态也特别重要。

此外,若身体出现短时间“一过性”的偏瘫或一侧肢体瘫痪、“一过性黑蒙”(即突感眼前一片漆黑,看不清任何物体)、“一过性视觉障碍”(突感看东西模糊不清或眼前景物有缺失、不完整、哈欠连续不断)等中风预兆时,应立即去医院诊治。

急性胃肠炎

入秋后,人体的消化功能逐渐下降,肠道抗病能力也减弱,如继



续生食大量水果,或直接食用从冰箱里取出的饮料和食物,就可能发生腹泻、下痢、便溏等急性胃肠道疾病。此时,尤其要注意不要食用生冷食物。

痛风

深秋天气转冷,人体进食中枢受到寒冷刺激,引起食欲增加、饭量增大,若多食肥甘厚味,则体内尿酸产生过多,容易发生痛风。这里特别提醒痛风患者,为防止夜间尿液浓缩,可在临睡前或半夜增加饮水量。

口腔溃疡

秋燥很容易让人上火,而口腔溃疡是上火最直接的表现之一。口腔溃疡发病原因主要是口腔损伤、营养缺乏、激素变化以及使用含有烷基硫酸钠的牙膏等,消化不良、发热、睡眠不足、过度疲劳、精神紧张、压力大等因素可造成机体免疫力下降,从而引发口腔溃疡等上火的症状。

同时,还应保证足够的睡眠,每天及时清洁口腔,多吃蔬菜和水果,避免辛辣食物刺激,控制情绪,

疏导身体内郁积的火气,还可以补充维生素 B 和 C。

慢性支气管炎

在秋天,由于气温下降,空气也变得干燥,这种气候对气管刺激增强,容易诱发或导致慢性支气管炎。同时,支气管炎对气候的变化又较为敏感,秋季空气中过敏物质较多,也是诱发支气管炎的病因之一。有时感冒病愈但咳嗽难愈,如果超过 3 个月,甚至可能会发展成为慢性支气管炎。

十二指肠溃疡

由于天气转凉,人们的食欲随之旺盛,使胃肠功能的负担加重,也会导致十二指肠溃疡的发作。因此,有过这类病史的人,大鱼大肉等容易上火的食物尽量少吃,饮食结构要以清淡为主。在吃海鲜和烧烤时,一定要注意新鲜度。

皮肤瘙痒

皮肤瘙痒是常见疾病。通常皮肤瘙痒以躯干为主,大腿内侧和小腿屈侧、关节周围也常见。痒为阵发性,轻重和持续时间不一,吃了刺激性食物或温度升高时易诱发或加重。这个季节,沐浴不宜过勤,不用碱性大的肥皂或沐浴露。保持大便通畅,可排除体内积聚的致敏物质,避免诱发瘙痒。

习惯性便秘

秋季气候干燥,大便随之也会干结难排,表现为便次减少、粪质坚硬,病人常伴有左下腹腹胀感、欲便不畅等。有医生建议,秋燥时节,有习惯性便秘的患者,每天至少要喝 2000~3000 毫升的温水。

(华西)

美国生物学家 研制香水胶囊 吞下后身体散发香味

不少人喜欢搽香水。美国哈佛大学合成生物学家谢里夫·曼西正在研制一种香水胶囊,取名为“可吞式香水”。顾名思义,就是使用者像吃药一样把胶囊吞下,不久后身体就会散发出香味,像搽过香水一样。

香水可吃

曼西和澳大利亚艺术家露西·麦克雷合作研制香水胶囊。

胶囊中含有合成香味脂质分子,模仿人体内的脂肪分子结构。当这些脂质分子得到人体的酶代谢,香味分子便会得到释放,像出汗那样,通过皮肤表面以微小液态形式排出并雾化,从而使皮肤产生香味。

麦克雷在个人网站上写道,借助人体新陈代谢过程,香水胶囊“让皮肤变成一个平台、雾化器”,香味分子随代谢排出体外,与汗液混合,在皮肤表面形成微小液滴。她和曼西希望,香水胶囊能产生如同人体“第二层皮肤”的效果。

可吞式香水目前尚处于研制阶段,上市前需要经过大量毒性和安全性检测。

优势所在

香水胶囊散发出的香味和浓度受使用者所处的环境、温度、湿度、个人情绪、运动量等因素影响增强或减弱。

那么与搽的香水相比,可吞式香水优势在哪里?它让使用者全身上下都散发出香味,比搽的香水更均匀,让人感觉是使用者本身香,而不是搽的香水香,因此更适合口臭或体味重的人使用。

另外,从遗传学角度讲,每个人都是独一无二的存在,因此汗液与香味分子的混合物会释放带有个人特色的独特香味。英国《每日邮报》25 日援引麦克雷的话形容:“可吞式香水是可消化的香水胶囊,因每个人的代谢散发出独特味道。”

神奇胶囊

随着科研水平不断提高,研究人员赋予胶囊更多功能,比如防晒胶囊、阻止白发生长胶囊、胶囊胃镜等等。

英国研究人员注意到,海洋中的珊瑚常年受阳光照射,但不会被“晒伤”,进而发现这跟与珊瑚共生的藻类有关。藻类释放的化合物可以帮助珊瑚防晒,化合物主要成分是氨基酸。研究人员正在实验室中尝试复制这种氨基酸,希望研制出防晒胶囊。到那时,只需吞服一粒胶囊,几个星期都不怕日晒。

欧莱雅集团计划 2015 年推出阻止白发生长胶囊。它的成分中含有一种未公开的水果提取物,可模仿酪氨酸酶相关蛋白 2(TRP-2),保护色素沉淀过程,从而阻止头发变灰变白。

胶囊胃镜则是外形如胶囊的消化道检查系统,能代替胃镜检查胃部、大肠、小肠。患者吞下“胶囊”后,“胶囊”在患者自身胃肠道动力作用下沿消化道运行,内置微型摄像机拍下多张患者胃肠道病变情况的照片,然后自行排出体外。它的最大优点是减轻患者做传统胃镜检查的痛苦。(北晨)

国家药监局提醒 关注胸腺肽注射剂引起的严重过敏反应

本报综合消息 记者 26 日从国家食品药品监督管理局了解到,根据国家药品不良反应监测中心《药品不良反应信息通报》,胸腺肽注射剂可能引起严重过敏反应。国家食品药品监督管理局提醒医务工作者、药品生产经营企业以及公众,关注胸腺肽注射剂引起严重过敏反应的问题。

胸腺肽注射剂是一种免疫调节药,包括注射用胸腺肽、胸腺肽注射液和胸腺肽氯化钠注射液 3 种剂

型。临床上用于某些免疫功能低下疾病的辅助治疗。

数据显示,近年来胸腺肽注射剂引起过敏性休克等严重过敏反应占较高比例。2003 年至 2011 年 4 月 30 日,国家药品不良反应监测中心共收到怀疑药品为胸腺肽注射剂的不良反应事件报告 5459 例,其中严重病例 1326 例,占 24.29%。严重不良反应主要涉及全身性损害,包括过敏样反应、过敏性休克、高热等。其次是呼吸系统损害,包括呼吸困难、喉水肿、

哮喘、胸闷、窒息,以及皮肤及其附件损害,主要为严重皮疹。上述严重不良反应均与过敏反应相关。

根据病例报告数据库信息分析情况,国家食品药品监督管理局建议医务人员在用药前应详细询问患者的过敏史,对本品所含成分过敏者禁用,过敏体质者慎用。在给药期间应对患者密切观察,一旦出现过敏症状,则应立即停药并进行救治。

同时,国家食品药品监督管理局提醒医务人员应严格掌握胸腺肽注

射剂的适应症,权衡患者的治疗利弊,谨慎用药;严格按照药品说明书规定的用法用量给药;应单独用药,避免不合理配伍使用;儿童用药应慎重,以减少严重不良反应的发生。

国家食品药品监督管理局还要求生产企业对说明书相关内容进行修订,增加不良反应描述,尤其是严重过敏反应;加强临床合理用药的宣传,确保产品的安全性信息及时传达给患者和医生;完善生产工艺,提高产品质量标准,并开展相应的安全性研究。(新华)

