

对症选药

白天不要吃扑尔敏 咳嗽再用右美沙芬

挑感冒药,不必求全

在常用感冒药里,除了泰诺林这类只含对乙酰氨基酚(扑热息痛)的药物,几乎都是复合制剂,由 2~5 种药物成分组成。

面对林林总总的感冒药,有的人会“嫌麻烦”,干脆选择“酚麻美敏”、“氨麻苯美”等“全能感冒药”。不过,近日,美国《健康》杂志邀请南卡罗莱纳医科大家庭医学系教授威廉·休斯顿提醒大家,感冒时要知道自己哪儿不舒服,然后有针对性地选择,不一定挑那些成分非常全的感冒药。

刚感冒时,多数人会发烧、头痛、肌肉酸痛,如果仅有这些症状,选择对乙酰氨基酚、布洛芬等解热镇痛药就足够了。不过要注意,已经使用阿司匹林、布洛芬等防治血栓性疾病、类风湿性关节炎等疾病的人,选择感冒药时应该征求医生意见,避免重复用同一类药,增加不良反应风险。另外,胃不好的人和哮喘患者选择解热镇痛药需谨慎。

感冒时常会伴有打喷嚏、流鼻涕、流眼泪等过敏症状,抗组胺药如马来酸氯苯那敏(即“扑尔敏”)和苯海拉明可缓解。但要注意,这类药物会引起打瞌睡、嗜睡的副作用,白天工作,尤其是驾驶、操作精密仪器或高空作业的人,切不可服用含“敏”或“苯”的感冒药。

如果仅出现鼻塞、打喷嚏、流鼻涕等症状,选择复方盐酸伪麻黄碱缓释胶囊(新康泰克)就足够了。这类药只含有伪麻黄碱或去氧肾上腺素等解充血药,以及扑尔敏等抗过敏药。不过,高血压、甲亢、眼压高的人应慎用。

有的人感冒时不发烧,但会咳嗽,患者可选择没有“氨酚(对乙酰氨基酚的简称)”但含右美沙芬的感冒药,如美敏伪麻溶液(惠菲宁)。右美沙芬是复方感冒药中常见的止咳药成分,可待因也是不错的镇咳药,但它具有成瘾性,一般只推荐用于剧烈咳嗽者。

(魏婧)



关注睡眠

像婴儿一样睡得香



随着年龄的增长,人的睡眠很难像婴儿时期那样香甜舒适。近日,美国《男性健康》杂志指出,不同年龄的人采用不同的方法,就可以像婴儿一样一夜好眠。

美国康乃尔大学睡眠研究专家詹姆斯·马斯表示,青春期中除婴儿时期睡眠最多的时候,每天应保证 9 小时的睡眠。因此,这个阶段的人最佳上床时间应该是每晚 9 时 30 分,并保证睡前 3 小时不要饮酒。如果周一、三、五超过了这个时间,那么周二、四你就要提前上床睡觉。褪黑激素有催眠作用,可在上床前半小时服用相关补充剂。

工作生活压力大,睡眠也会减少。根据最近发表在《美国医学会杂志》上的一篇文章,三四十岁的男人中,82%得不到充足的睡眠。睡前可服用维生素 B5,有利于睡眠,还可以佩戴耳塞,或在卧室安装遮光窗帘。研究显示,快走可有效缓解入睡困难。最好在傍晚时运动,这样睡觉时身体温度降低,刚好可以起到引导入睡的效果。

50 岁以上的人,几乎没有深度睡眠。影响睡眠的问题包括打呼噜、夜间起夜等。睡前一个半小时服用维生素 B5,有助睡眠。研究显示,老年人常服的某些药物,如降压药等,会导致褪黑激素分泌减少,不利入睡。可咨询医生,考虑换药或补充褪黑激素。

(甄翔)

健康提醒

下肢保暖方可祛病健身

日常门诊中,经常有家长陪同孩子来看腿腿痛。这些孩子都有一个共同点:冬天从不穿棉毛裤,仅一条单裤过冬,而且裤腰特别短,前露肚脐后露腰背,岂有不痛之理?处理方法很简单,暂缓拍片、吃药,先去穿暖了,观察一段时间,视腿腿痛发展状况再来就诊。事实屡屡证明,下肢穿得暖和一点,腿腿痛往往就此痊愈或好转。

**下肢防寒 少得腿腿痛**

时值隆冬,北风刺骨,寒气逼人。如果为了外观潇洒,下肢穿得过于单薄,极易发生腿腿痛、坐骨神经痛、膝关节酸痛。西医理论早已阐明,寒冷潮湿是引起骨关节、软组织无菌性炎症的重要物理外因。中医理论“风寒湿杂至合而为痹”也是指的这个道理。

中老年人尤其对风寒湿敏感,因为他们的身体经过半辈子的工作和生活,或多或少地存在一些既往的急性损伤或慢性劳损的解剖痕迹,如腰椎骨质增生、膝关节半月板损伤。而且中老年人机体体内往往存在着微生物性的炎症,使其对寒冷潮湿等外因的刺激容易表现敏感而

症,再加上年纪大了,气血日渐衰弱,经临床观察和测量表明,中老年人机体的产热能力降低,可能不能根据生理需要及时地加热并且升高由于下肢穿得过于单薄而回流血液的较低温度,势必影响下肢和全身的营养、生理、生化状态,极易造成老伤新发或者新的损伤,从而酿成上述症状。

年轻人虽然血气方刚,气血旺盛,机体产热功能好,任凭穿得单薄,暂时也无症状,但毕竟经受寒冷潮湿的刺激,根据动物实验研究结果,风寒湿可造成机体损伤,如血液吞噬细胞增生并且异常地逸出血管,以及造成肌纤维组织炎,按照理论推理还应有血管炎、神经炎等,所以也应引起年轻人的重视与警惕,否则将重蹈中老年病人当初年轻时不注意下肢保暖而终究致病的覆辙。临床上可以观察到这些穿得单薄的年轻人,纵然身体无酸痛,但是其脸色往往灰暗呆滞、黑青无华,舌质红、苔白腻。

**防下肢抽筋 从保暖做起**

下肢保暖还与下肢抽筋有关。当从坐位变为站位,或者从温暖的被窝里伸出腿来准备起床而遭遇骤冷,或者无意中伸一下懒腰、蹬一下腿时,易引起下肢抽筋,疼痛之剧烈常引起病人恐惧,此时马上用力伸直患肢或立即用温暖的被子盖住患肢以维持保暖以后,抽筋方可好转或痊愈。这种病况仅发生于中老年病人,年轻人少见。

原因之一是缺钙缺镁,已众所周知。其二是患肢的血液循环障碍,具体来说,是中老年病人的静脉血管往往存在损伤,如静脉炎、静脉瓣膜的损害而关闭不全,致使血液回流受阻,滞留远端静脉形成瘀血症。或者动脉的内壁损伤而粗糙,血液流出不畅,造成组织缺血性疼痛而抽筋。还有一种可能是,此类病人本来就存在先天性血管畸形,进而形成血液循环障碍,形成软组织的缺血性疼痛。这类病人一旦下肢保暖不够,则更易发生血管收缩,血液循环的水平降低而发生疼痛。

中医认为,“寒主收引”,“气为血之帅,血为气之母”。当气血不足的病人受寒时,不能温润肢体、推动血脉,就容易发生下肢抽筋和疼痛,此时给予热疗,平时注意充足的营养、睡眠和恰当的锻炼,“寒则热之”,“补气之不足”,就能治疗或预防下肢抽筋。

另外,建议病人穿长裤睡觉,或睡觉时使用电热毯,或白天下肢穿得暖和和一些,坐位时下肢盖一条小毯子,症状就能得到痊愈或好转。也可以在起床前,先用手按摩下肢,或先做下肢髋膝踝趾关节的屈伸运动,达到下肢有些温暖之际,或关节有些灵活之时,就不容易发生下肢抽筋。还可以用中药等中医治疗方法活血化瘀、气血双补而获得疗效。

下肢注意保暖不囿于骨折科范畴,还有利于预防感冒、脑梗塞、病毒性心肌炎、心绞痛、胃痛、月经不调等多种疾病。因此,无论寒暑,下肢注意适当保暖,平平安安地度过每一天,就是最好的保养之道。

(闲照)

健康常识

冬令膏方知多少

随着人们生活水平的提高,自我保健意识的增强,历史悠久的冬令膏方如今成为许多人保健益寿、祛病延年的首选。

什么是膏方?

我们平时所说的膏方是指内服膏滋方,它起源于汉代,是在中医理论指导下,根据不同的体质辨证后,选择多种道地药材组成方剂,并经多次煎熬、去渣,将药汁经微火浓缩,再加入蜂蜜、阿胶、鹿角胶等收膏,形成稠厚的补膏,用于治疗疾病、滋补强身。膏方药性滋润,体积小、易保存、服用方便,受到人们的青睐。

为什么要冬天吃膏方?

自然界四季交替,气候更迭,万物春生、夏长、秋收、冬藏。祖国医学认为人与自然界息息相关,“天人相应,冬令趋寒,阳气潜藏,应之人体”,在寒冷的冬季,人体应精气内藏,蓄积以应付寒冷。正如俗话“冬令进补,上山打虎”“三九补一冬,来年无病痛”,就是推崇冬令进补,促使机体吸收营养精华,助于增强体质、提高抵抗力,延年益寿。从冬至、小寒、大寒至立春这 4 个节气间,一般要经历一个半月到两个月的时间,是人体养精蓄锐的最佳时节。

什么样的人适合吃膏方?

一是体质虚弱者:如大手术后、大出血后、大病或重病后,产后身体虚弱、素体偏弱多病者等,进补膏方,能使虚弱者增强体质,改善生活质量。

二是亚健康状态者:处于“亚健康状态者”,身体无明显慢性疾病,但体力下降,常感劳累乏力,精神欠佳,失眠健忘,工作压力大等。服用膏方可益气养血、调和阴阳,纠正亚健康状态。

三是抗衰延年:中老年人脏器功能下降,出现头晕目眩、腰酸腿软、神疲乏力、心悸失眠、记忆减退,冬令进补膏方,可使其精力旺盛,延年益寿。

四是防病治病:康复期的癌症患者,易感冒人群,慢性疾病患者,如慢性气管炎、肺气肿、过敏性鼻炎、高血压、糖尿病、冠心病、高血脂症、慢性胃炎、颈肩腰腿痛、男子性功能障碍、女子美容养颜、月经不调、不孕症等等。冬令服膏方,能提高机体免疫功能,预防或减少疾病发作。

怎么吃膏方最有效?

膏方服用一般是每天早晚各一次,每次约一调羹,用温开水化服,以空腹服用为佳。此时胃肠空虚,吸收力强,且不受食物干扰,药物易发挥作用。若空腹服用肠胃有不适感,也可改在半饥半饱时服用。若平时就有消化不良、胃纳欠馨、脾胃湿重的情况,应先服用中药开胃方,调理消化吸收功能后再服。在服膏期间,忌食萝卜和浓茶,忌多人服同一方,应辨证论治,因人而异。若遇感冒及腹泻、腹胀、胃口不佳等情况,应减量服用或暂停,待愈后再服。

