

初春时节
谨防呼吸道疾病

立春过后，气温回升，万物复苏，又到了踏青游玩的好时节。但由于天气的不稳定，乍暖还寒，尤其是老年人和小朋友们不能过早地脱掉棉衣，做好“春捂”。

“风、寒、暑、湿、燥、火”谓之“六气”，而风是引起呼吸道疾病的主要原因。预防呼吸道传染病要做到以下几点：

一、房间要经常开窗通风，保持室内空气流通与更新，每天至少 30 分钟。

二、勤洗手，避免用脏手揉眼睛，接触口鼻。发现有人咳嗽或打喷嚏时要注意避让。

三、尽量减少到人群密集的地方。

四、合理均衡营养对增强身体抵抗力更为重要，饮食要做到荤素搭配，多食用各种蔬菜和水果，如柑橘类。

五、加强体育锻炼，老年人可做一些适合自己的有氧运动，如散步、慢跑、骑自行车、打太极拳等。

(胡艳梅)

一代流行天后惠特尼·休斯顿日前死于酒店客房。据报道，这位天后的死因并非在浴缸中溺水窒息，而可能是服用阿普唑仑(类似安定)等处方药与酒精混合使用的后果。据说，惠特尼死前状态较差，情绪不安，举止乖张，心理专家推测，惠特尼很可能死于处方药滥用成瘾。

休斯顿猝死提示我们，谨记
服用 安眠药

“四大原则”

天后天王依赖处方药，死因惊人相似

在全球范围内，处方药滥用成瘾的人数急剧增多，根据国际麻管局报告，在美国，2007 年就有 640 万人滥用处方药，人数已经超过除了大麻以外的所有非法毒品的总和。而每年因为处方药滥用而死亡的人数不断增加，一代天王迈克尔·杰克逊以及天后惠特尼·休斯顿的直接死因很有可能都是因为处方药滥用成瘾。

惠特尼的尸检报告称，其死亡是服用阿普唑仑（具有与安定相似的药理作用，有抗焦虑、抗惊厥、抗抑郁、镇静、催眠及肌肉松弛等作用）等处方药与酗酒的后果。医生推测，惠特尼·休斯顿很有可能因为焦虑、失眠等问题使用阿普唑仑，这种药物具有镇静、安眠的作用，而酗酒同样也有神经抑制的作用，两者发生协同反应，大大增强药物的副作用，最后导致呼吸抑制而亡。

安眠药成瘾最为常见

医生说，临床上，处方药滥用的病人其实很多，最常见的就是安眠药成瘾。其中原因有两个：1. 对于失眠的患者，有些医生只是简单地开安眠药，忽略了其他方

面治疗。2. 不少患者服用安眠药后从来不复诊，也不换药，随意多服，结果造成安眠药成瘾。

一医生曾经接诊过一个滥用阿普唑仑成瘾的病人，这位病人读大学时因学习压力大出现失眠，后因两次手术，失眠情况更加严重。于是，他开始吃阿普唑仑，一天一片，结果半年之后，他发现自己安眠药成瘾。于是，他服用剂量越来越大，有时要服用十几片甚至几十片才能入睡，有一次，他竟然一次服用 240 片（一般人吃这个剂量肯定致死）。

安眠药成瘾后，这位病人性格也变得敏感多疑、孤僻、脾气暴躁，整天郁郁寡欢，生活圈也越来越窄，完全无法工作。他接近崩溃，几次想自杀。最后，才求助于心理科医生。

安全服用处方药，四大原则要谨记

迈克尔·杰克逊、惠特尼·休斯顿滥用处方药，他们并不是为了追求快感，而是治疗疾病，是一种无奈之举，属于医源性药物成瘾。医生说，对于医源性药物的滥用，医生脱不了干系，比如，患者本人强烈要求医生利用各种药物来达到目的，如止痛、睡眠、镇静、

容易导致药物成瘾的类药物

(1)含有麻醉药品的复方制剂：含有磷酸可待因或罂粟壳成分的止咳水，比如联邦止咳露、立健亭、苏菲止咳糖浆、强力枇杷露等；

(2)镇痛药：曲马多、镇痛新、吗啡、杜冷丁、美沙酮、可待因等；

(3)镇静安眠药：安定、舒乐安定、氯硝安定、三唑仑、阿普唑仑等；

(4)兴奋剂和致幻剂：利他林、咖啡因等。

提神等，如果医生对这些药物滥用成瘾的危害认识不足，就很有可能引起严重后果。但如果患者本人或者家属能稍微懂得药物滥用方面的知识，那这个悲剧还是可以避免的。

那么在服用处方药，尤其是精神类、麻醉类药物时，怎样才算安全用药呢？医生提醒患者注意以下几点——

1.一定要遵医嘱，切勿以为多吃几片，疗效就会更好，禁止擅自加药，一般服用两周后应回医院复诊，以便医生了解药物的疗效，有利于调整治疗方案。

2. 服用镇静安眠类药物两周后，如果疗效明显，医生就应考虑

逐渐减药，同时添加一些辅助的药物，减少其成瘾的概率。

3. 患者应了解药物的副作用，一些药物长时间服用容易成瘾，这一点自己要清楚。既不会因为成瘾的可能就拒绝用药，也不因为忽视成瘾的后果而长期用药。

4.在服药过程中，由于某些药物使得人神志不清，对外界的判断性下降，因此，像高空作业、开车等行为应该避免，以免造成危险。同时，应避免喝酒。

(扬扬)

一周 120 报告

数据来源:市 120 急救指挥中心
采集时间:2012 年 2 月 9 日~2012 年 2 月 15 日

出诊原因	人次
其他内科系统疾病	51
交通事故外伤	39
其他类别外伤	27
心血管系统疾病	25
脑血管系统疾病	15
酒精中毒	13
其他	8
妇产科	7
药物中毒	3
呼吸系统疾病	3
儿科	1
传染病	1

一周提示:目前,大多数家庭已备用急救药箱,里面有创可贴、感冒冲剂、止疼药等药品,它们是家庭药箱中的必备药。但家庭药箱中应杜绝存放抗生素类药品,为了防止抗生素药的滥用、错用,广大市民朋友在服用抗生素药品时,应严格在医生的指导下安全、合理用药,以免给身体带来伤害。(见习记者:臧秋花 信息提供:耿青华)

一周病情报告

样本采集地:市中心医院
采集时间:2012 年 2 月 9 日~2012 年 2 月 15 日

科别	日均门诊接洽量(人次)
儿科	923
消化科	632
耳鼻喉科	586
心脏内科	563
皮肤科	542
呼吸内科	467

温馨提示:春季,是儿童手足口病、过敏引起的皮肤病、流行性感冒等病情的高发期。这时家长们应尽量避免带着孩子去公共场所、人群密集地聚集。保持家庭环境卫生,卧室要经常通风,勤晒洗衣被。饭前便后、外出后要用肥皂、洗手液等给孩子洗手。不要让孩子喝生水、吃生冷食物。(见习记者:臧秋花 信息提供:郭永伟 罗慧洁)

健康素养提点

对正常人来讲，偶尔做一两次 X 线检查，一般不会引起什么损害。但对于胎儿(尤其是胚胎)来讲，则非常敏感，特别是孕妇在妊娠 3 个月内做 X 线检查，很可能引起胎儿发育畸形，如小头、脊柱和眼发育缺陷、婴儿白血病等。因此，妇女怀孕后，应避免做 X 线检查。如确因病情需要，应尽量安排在妊娠 7 个月后进行，且要保证照射剂量在安全范围之内。

(胡菁)