

吃药有“三大注意事项”

# 滥用感冒药,后果很严重!

春季气温变化快,冷热无常,容易患感冒。感冒常被视作小毛病,很多人都是自己到药店买点药对付过去,管它康泰克、板蓝根、泰诺、白加黑等,每一样都来一点,认为这么多药加在一起,感冒必定药到病除。正是出于这样理所当然的想法,才让很多人走进了滥用感冒药的误区,对身体造成严重危害,甚至引起死亡。

**案例:感冒乱吃药,竟然会致命**  
武汉一名12岁少年,3月18日因感冒服用阿莫西林和感冒清胶囊后,出现呕吐、四肢冰冷、呕吐、身上长疹等过敏症状。可惜并未引起家长重视,19日,孩子死亡。法医初步鉴定,是阿莫西林过敏致死。

吃个感冒药还能要人命? 估计大多数人都没有想到,但事实上,是药三分毒,哪怕是最常用的感冒药。通常,感冒药含有扑热息痛、阿司匹林、双氯芬酸、布洛芬、扑尔敏、苯海拉明等成分,这些成分会引起不同程度的皮疹、嗜睡、消化道症状等不良反应;极少数患者还有可能出现严重的肝脏损害、大疱性皮疹等,甚至引起昏迷。因此,对待感冒药也要慎之又慎,不可随心所欲乱服用。

**误区:服用感冒药太随意**  
网上调查显示,大多数人比较轻视感冒,服用感冒药时,不会仔细看说明书,也不晓得感冒药还有不同的不良反应。医学博士陈祖辉说,听广告,凭经验,随意选择服用感冒片,这些都是滥用感冒药的误区。

**误区1:感冒药,多吃点能早点好**

感冒了,有些人怕耽误工作、学习,想让感冒早点好,于是不参考说明书,随意按照自己的想法加大剂量,觉得多吃一点,感冒好得快一点。

**专家点评:**感冒是一种自限性疾病,即便不吃药,3~7天也会痊愈。用药也是对症处理,缓解鼻塞、打喷嚏、流鼻涕等症状,让人没那么难受。



随意加大药物用量,不但达不到增加疗效的目的,反而有可能引起严重副反应。比如“对乙酰氨基酚”是许多感冒药的主要成分,具有解热镇痛的作用。在泰诺、日夜百服宁、白加黑、必理通、复方感冒灵中,都含有一定量的对乙酰氨基酚。在推荐剂量内,含对乙酰氨基酚的感冒药对于成人和幼儿都是安全的,但过量服用,则可导致药物中毒,引

起肝功能损害,甚至肝小叶坏死等。

**误区2:感冒还要加点消炎药**  
面对感冒,除了服用感冒药来对抗病毒外,不少人还要加一点消炎药、抗生素。

**专家点评:**以上案例就是因服用阿莫西林过敏致死(阿莫西林是最常用的青霉素类抗生素,它的副作用包括可引起荨麻疹、皮疹、哮喘等过敏反应,以及腹泻、恶心、呕吐

等症状,甚至导致肝肾功能紊乱)。实际上,感冒初期多数是病毒感染,使用抗生素基本没有效果。除非在感冒后期,合并细菌感染时(比如咽痛、扁桃体发炎),可在医生指导下服用抗生素。

**误区3:多“药”齐下疗效更佳**  
一旦患上感冒,不管病情如何,大多数人都会去药店买多种感冒药,中西合璧,既吃解热镇痛片,又是感冒茶,最后不忘来一瓶抗病毒口服液。以为“多药齐下”效果会更好,感冒会好得更快。

**专家点评:**多种药物联合使用,这是感冒患者最常使用的办法,也是危险的做法。两种感冒药联合使用时一定要慎重,认真查看说明书中的“成分”,比如,已服用了日夜百服宁或白加黑,就不应该因头痛再服用含有“对乙酰氨基酚”的药物,否则药物成分叠加,常常会因为药量过大而发生严重的不良反应。

**提醒:**  
**吃感冒药“三大注意事项”**  
**1.认真阅读说明书**  
吃感冒药前,一定要仔细阅读药品说明书,清楚用药的注意事项、用药禁忌,要特别注意药物的成分,防止药物成分叠加。还要看看药物的成分中是否含有曾经让自己过敏的成分。

**2.特殊人群咨询医生**  
感冒时,原则上多喝水、多休息、补充维生素C即可,不需要一感冒就立即大量用药。如果患者只有打喷嚏、鼻塞、流鼻涕,没有发热、肌肉痛、头痛等症状,原则上不主张使用含解热镇痛药的抗感冒药,以免引起过敏等不良反应。

一些特殊人群,比如老年患者、心脏病、高血压、甲亢、青光眼、慢性肾炎、肺气肿等患者,在应用感冒药前应咨询药师或医生。

**3.用药后有异常反应立即就医**  
对药物过敏留个心,如果在用药后30小时以内发生呼吸困难、寒战、发热、皮疹等症状,应高度怀疑发生药物过敏而就诊。 (张华)

## 早晨开龙头先放会儿水

早晨人们起床后的第一件事往往是拧开自来水龙头洗脸、刷牙、做饭。殊不知,刚放出来的水中可能隐藏着“健康杀手”。

停用一夜的水龙头及附近水管中的自来水是静止的,水中残留的微生物会大量繁殖,其中可能就有“军团菌”。感染后若不及时治疗,死亡率可高达25%~30%。经过一夜停止不动的水,还会与金属管壁及水龙头产生反应,形成金属污染水,这就是早晨第一次放水时见到水色发黄、发白或者发浑的原因。另外,我们的水源受洗涤剂等有机物污染较大,一些有机化合物会和水中的氯气反应生成卤烃化合物,有潜在的致癌性,不宜饮用或刷牙、漱口。可先放出一脸盆水左右,方可接水使用。 (晓时)

## 小心护眼灯损视力

专家建议,同时开盏小灯,勿用反光桌面



最近一则新闻令无数家长担忧、困惑。一位家长给孩子买了台护眼灯,“本以为可以保护视力,可没多久发现孩子的近视度数竟然从200度涨到了450度!”为了保护孩子的视力,近年来护眼灯成了热门商品。目前市面上的护眼灯便宜的接近90元,贵的要三四百元,比普通的台灯贵出好几倍。然而,护眼灯真的就像广告里说的那样可以防止近视吗?到底怎样用护眼灯对眼睛最好呢?

眼科专家韩清教授认为,无论是太阳光、白炽灯灯光,还是节能灯和LED灯光,使用不当,如光线过亮,频繁闪烁,都会损伤视力。护眼灯的性能和普通灯具并无区别,所以也是如此。依靠护眼灯护眼是不够的,最有效的还是加强对眼睛的重视,可以把书桌放到窗下,并养成远眺的习惯。

韩清建议,不管使用什么灯都要注意:孩子用的灯光不要有颜色。不少家庭装修时安装的有颜色的吊顶灯,不适合作为阅读光源。视细胞能够同时看到红、绿、蓝三种颜色,如果光源只偏重于一种颜色,对视力的损伤较大;如果在黑暗的室内,只开一个台灯阅读,眼睛很快会疲劳,所以学习时除了用护眼灯照明外,房间内还应再开一个小灯,以减少室内明暗差;灯光的亮度很重要,对于那些可调节亮度的灯具,不要一味调亮,要以眼睛不直视情况下仍然不觉刺眼为宜;避免眩光环境下读写,眼睛直视任何光源都会产生眩光损害,所以在近距离作业时,不要让灯直射眼睛,也不要使用反光的桌面等;读写时,上半身应保持颈部直立,眼离书本一尺,手离笔尖一寸,书本与课桌的角度要保持在30度左右;非自然光源下学习时间不宜太久,每隔半小时就应起身活动。 (岳金凤)

英国多位专家总结提醒

## 眼睛暴露14种病

眼睛是心灵的窗户,眼睛更是多种疾病的窗口。英国《每日邮报》3月12日载文,刊出多位专家总结出的眼睛症状暴露出的14种疾病。

**症状:眼睛发红。**  
**1.虹膜炎。**眼睛发红,前部跳疼。眼睛发红部位会在24~48小时内由眼球中心向四周扩散,但通常不会扩散至另一侧眼睛。可用皮质内固醇眼药水,如果有炎症,则需使用抗生素。

**2.结膜下出血。**单眼突然发红,但无其他症状。老人中更为常见。英国利物浦大学眼科教授伊恩·格里尔森博士表示,猛烈咳嗽、呕吐、鼻出血等会诱发结膜下出血,一般两周内会自愈。

**症状:眼睛发干。**  
**1.更年期。**伦敦激光眼科诊所眼科专家大卫·阿莱姆比博士表示,更年期激素变化会导致眼睛发干。利兹大学眼外科专家詹姆斯·鲍尔博士建议,每10分钟闭眼休息20秒。选择不含氯化苯甲羟铵的人工泪液。

**2.暴露性角膜炎。**鲍尔博士表示,睡觉眼睛闭合不当、眼外伤及眨眼不够都会致病。用人工泪液可治疗。

**症状:眼睛瘙痒。**  
**1.眼睑炎。**英国伯明翰眼科专家罗伯特·斯科特表示,细菌感染和红斑痤疮都会导致眼睑炎。眼睑炎无治愈良方,但在开水中加点苏打粉,再用棉球蘸着,沿眼睑轻擦,每天两次可缓解。

**2.过敏结膜炎。**接触花草、花粉、树木等会导致季节性结膜炎,而霉菌、粉尘和宠物毛则会诱发常年性结膜炎。远离过敏源有助于缓解病情,另外可使用抗组胺药物和内固醇喷雾剂。

**症状:虹膜出现彩色环。**  
**高胆固醇。**英国约克郡眼科医院眼外科专家奥利弗·巴克豪斯表示,虹膜出现乳白色环,表明胆固醇水平过高。建议改善生活方式,尽早看医生。

**症状:眼睛多泪。**  
**1.泪腺管堵塞。**阿莱姆比博士表示,感冒及衰老等原因会导致泪



腺管堵塞,进而诱发炎症、多泪、鼻子肿胀疼痛。

**2.干眼病。**迎风流泪多是干眼病,眼睛有灼热感和异物感。建议多补充水分,使用人工泪,必要时应就医。

**症状:眼部下垂。**  
**1.霰粒肿。**斯科特博士表示,霰粒肿不一定很疼痛,是眼部脂腺堵塞所致。热敷有助于缓解眼睑囊肿,必要时需手术摘除囊肿。

**2.糖尿病。**斯科特博士表示,与糖尿病有关的肌肉问题和神经损伤也会殃及眼底神经,导致眼部下垂。

**症状:眼睛疼痛。**  
**1.角膜擦伤。**巴克豪斯表示,

角膜擦伤会导致刺疼,通常会自愈。但医生开具的抗菌素滴眼液有助于防止进一步感染。一周后仍然疼痛,应看医生。

**2.角膜溃疡。**患者感觉眼部持续刺痛,眼部失去光亮感。隐形眼镜佩戴者是该病高发人群。发现问题应接受抗生素滴眼液或类固醇药物专业治疗,避免进一步损伤。

**3.青光眼。**鲍尔博士表示,眼镜深层疼痛多为青光眼,多发于老年人群。患者应尽早治疗,否则容易导致失明。前列腺素类药物和β阻断剂对青光眼都具有一定的治疗作用。

(陈宗伦)