

老人“床头三宝”能救命？不可靠！

最近,微信上盛传着这样一篇文章:“年过 40,晚上床头柜上放三样东西,必要时可救你的命。这三样东西分别是一杯水、一枚针、三颗阿司匹林(300mg)”。“床头三宝”真的那么神吗?为此,记者采访了心血管专家廖新学教授,他认为这些方法缺乏科学依据,盲目使用反而可能会延误救治时机。

“三宝”之一:阿司匹林

专家澄清:心绞痛时吃硝酸甘油更有效
微信上写道:“心肌梗死会有征兆:左上肢疼痛、下颚剧烈疼痛、胸痛等。如果上述任何一种状况发生的话,立刻口含 3 颗阿司匹林让它化开,然后喝水吞下,接着立刻联络急救中心,并告诉他们你已经服下 3 颗阿司匹林。”

廖新学介绍说,心绞痛是心源性猝死的典型信号,如果在发生心绞痛时及时干预则有助避免发展为急性心肌梗死。对于网上推荐出现胸闷、胸痛等症状的病人可含服阿司匹林,他并不完全认同。他解释说,引起胸闷、胸痛的原因很多,除了心绞痛外,主动脉夹层也可能引起类似症状。由于阿司匹林有抗凝血的作用,对于主动脉夹层的病人,如果服用后容易加重主动脉夹层,甚至主动脉破裂,那就不是“救命”而是“要命”了。另外,就算真的是心绞痛发作,如果病人的血压太高,也不适宜服用阿司匹林的,因为会大大增加脑出血的风险。

那么,一旦出现胸闷等症状提示心绞痛发作,正确的做法是怎样?廖新学教授介绍,正确的做法是马上躺下来休息,如果身边带有硝酸甘油片,应立即服用,如果服用后不能缓解,可以让周围的人帮忙拨打 120,到就近的有抢救条件的医院就医。有些人的第一反应是往家跑或往医院跑,这些做法也是不对的。

但这并不是说阿司匹林对心绞痛就完全没有作用。廖新学教授介绍,75 岁以内,被医生确

诊是心肌梗死的就可以服用三片阿司匹林;如果是 75 岁以上的病人服用一片。要注意的是,要在医生确诊的前提下才可服用。

“三宝”之二:针

专家澄清:缺乏科学依据,或致二次伤害
微信上说:“患了中风,脑部的微血管会破裂,此时赶紧拿针扎十指尖和耳垂部位,让血流出几滴,如果病人已经口齿不清、嘴角歪斜,用此法几分钟后,就可以恢复原状。”

廖新学认为,脑卒中发作时用针刺急救是缺乏科学依据的,而且针刺反而可能会导致二次伤害,特别是针消毒不严的情况,会带来感染等新的问题。病人出现脑中风最好是立即拨打 120 或将其送入医院,赢得黄金抢救时间。盲目在家做针刺,可能反而贻误了救治时机。在救护车还没来之前,正确的方法是将病人的头侧向一边,解开衣扣,这样可以避免病人的呕吐物误入气道而引起窒息或吸入性肺炎。如果病人没有意识,可以按压他的人中。如果病人没有心跳和呼吸,可以先在他的胸口捶三次,若心跳仍没有恢复,则可以对他进行简易的心肺复苏。

廖新学补充说,家人可以用“FAST”法来判断病人是不是出现脑中风:F 即 face(脸),要求患者笑一下,看看患者嘴歪不歪,脑卒中病人的脸部会出现不对称,病人也无法正常露出微笑;A 即 arm(胳膊),要求患者举起双手,看患者是否有肢体麻木无力现象;S 即 speech(言语),请



病人重复说一句话,看是否言语表达困难或者口齿不清;T 即 Time(时间),明确记下发病时间,立即送医。此外,还有一个小窍门,就是让疑似脑卒中者伸出舌头,如果舌头弯曲或偏向一边,那也是脑卒中的征兆。

“三宝”之三:水

专家澄清:睡前喝一杯可以,昏迷后不要喂水
“对有心脑血管慢性疾病的人来说,每晚床头放一杯水很有必要,睡前喝一杯或半夜起床上厕所时喝一杯都可以,但并不建议昏迷时服用。”廖新学教授解释,近年来心脑血管疾病的发病率明显增加,急性的心脑血管病多发生在晚上或凌晨,原因有很多,体内缺水也是其中之一。冬天天气本身就干燥,如果家中使用暖气或空调热风,空气则更加干燥,如果不注意及时补充水分的话,身体就会缺水,血液会浓缩,血容量降低,血流会变慢,易形成血栓。血栓若堵住了营养大脑的动脉,大脑就会发生缺血性中风。在目前的天气状况,中老年人可以临睡前喝一杯水,半夜起床去厕所时再喝一杯,也不为过。

如果病人晕倒或昏迷状态时,廖新学教授并不建议家人喂水,或用水喂药,这样水容易进入气道,增加窒息危险。(陈辉)

几种感冒药同服小心伤肝肾

感冒是最常见的急性上呼吸道感染性疾病,发病时主要表现为鼻塞、流涕、咳嗽、发热、头痛等。寒冷的冬季是感冒的高发季节,得了感冒,很多人为了求方便会自己买药吃,在用药过程中容易出现乱用药或随意加大药量的现象。

选用感冒药要对症

据中山大学孙逸仙纪念医院药学部主任李国成介绍,药店中常见的感冒药多为复方制剂,应根据自己的情况对症用药。

1.解热镇痛药:有发热、头痛、肌肉酸痛等症状,可选用含有对乙酰氨基酚、布洛芬、氨基比林成分的解热镇痛药。但此类药物对胃肠道刺

激较明显,有消化道溃疡的患者慎用。

2.减充血剂:感冒鼻塞、鼻黏膜充血水肿时,可选用盐酸伪麻黄碱或盐酸麻黄碱滴鼻液。这类药物能兴奋中枢、收缩血管、松弛平滑肌,因此,冠心病、高血压、甲亢、前列腺疾病患者要慎用。

3.镇咳祛痰药:对于咳嗽较明显、痰不多的感冒患者,可选用含右美沙芬、喷托维林等成分的感冒药,但青光眼患者慎用;痰量多者可予乙酰半胱氨酸、创木酚甘油醚、羧甲司坦等祛痰。要注意的是,痰多的患者不能使用可待因等中枢镇咳药,否则会使痰液咳出不畅,阻塞呼吸道。

4.抗组胺药:感冒常伴有鼻黏膜敏感性增高,频繁打喷嚏、流鼻涕。此时,可服用含马来酸氯苯那敏等成分的抗组胺药。但此类药物有中枢神经抑制、嗜睡等副作用,驾驶员、机械操作、高空作业人员工作时间需禁用。

5.抗病毒药:有金刚烷胺、利巴韦林等。需注意的是,滥用抗病毒药可能造成流感病毒耐药,如无发热且免疫功能正常,发病超过两天的患者一般无需使用。

切忌两三种感冒药同服

得了感冒,有的人为求快些康复,会两三种感冒药一起服用。李国成指出,这种做法容易造成肝肾损伤。“不同品牌的感冒药,成分重叠的较多,若几种感冒药同时服用,容易造成成分重叠,药量过大。”李国成说,如维 C 银翘片和百服宁都含有对乙酰氨基酚和马来酸氯苯那敏(扑尔敏),如果这两种药同时服用,则易造成对乙酰氨基酚和扑尔敏过量,严重的可导致肝肾功能损害。李国成提醒,服用感冒药最好按医嘱。同时服用两种以上感冒药时,一定要确定其中成分没有重复,以免出现服药过量,造成不良后果。

不少人认为中成药治感冒比较温和、副作用小,但从中医的角度来看,感冒有寒、热之分,应辨证治疗,如果选用的中成药不对症,可能加重病情。

李国成说,特殊人群服用感冒药时,更要仔细阅读说明书。老年人心血管疾病、肝病、肾病的患病率较高,最好在医生或药师指导下选用感冒药。孕妇要禁用含伪麻黄碱、咖啡因等感冒药;抗病毒药对胎儿有不良影响,孕妇不宜服用。

儿童感冒时应尽量选用儿童专用的药品,儿童退热最好选择物理降温的方法,如果要使用退烧药,应避免阿司匹林,选择对乙酰氨基酚(扑热息痛)为佳。感冒期间如果没有确切的细菌感染指征,不必使用抗生素,即使有感染,也应该由医生决定是否使用抗生素。(胡菁)



白酒活血 黄酒养胃 葡萄酒暖肾

酒喝对了能变药

热闹过年,把酒言欢,各式各样的美酒难免成为餐桌一景。事实上,“小酒怡情、大酒伤身”,只要不贪杯、挑对“搭档”,酒也是一味养生良药。

在中医领域,酒自古是一种特殊的药物。它味辛、甘、苦,体湿,性热,有引药上行、振精神等功效。《本草纲目》总结道:“酒,天之美禄也,少饮则和血行气,壮神御寒,消愁遗兴;痛饮则伤神耗血,损胃亡精,生痰动火。”

黄酒 这是中国最古老的酒之一,有养胃健脾、和血行气、调经止痛等功效,适合冬天畏寒怕冷、四肢发凉者。黄酒最好烫热或隔火加温后再喝,配点清淡鲜香、有嚼劲的下酒菜,如茴香豆、豆腐干等;若加点姜片煮后饮用,活血祛寒、养胃健脾的效果更强。

白酒 又名烧酒,可疏风散寒、舒筋活血,少量白酒能刺激胃液与唾液分泌,有助健胃止疼,并能促进血液循环和镇静安眠。但由于其度数偏高,不宜空腹饮用,更不能过量饮用。清香的白酒适合搭配味道清淡的凉拌菜,味道浓烈的白酒则可搭配味辣口重的菜肴。

葡萄酒《本草纲目》记载葡萄酒能够“暖腰肾,驻颜色,耐寒”,红酒也是西方人的保健佳品。饮用时要注意“白配白、红配红”,白葡萄酒适合搭配海鲜等清淡鲜美的食物,红葡萄酒则可与有嚼劲的牛肉等“混搭”。

啤酒 啤酒是很多年轻人的钟爱,适当饮用有助消化、开胃健脾的作用。其酒精含量不高,适合与香脆的下酒菜和卤制品一起食用。但啤酒不适合痛风患者,且其营养丰富、易吸收,大量饮用容易造成脂肪堆积。(李浩)

晚上咳嗽 枕头垫高点

不论是感冒还是咽炎,咳嗽起来都很折磨人,尤其是到了晚上,一躺下就咳个不停,连觉都睡不安稳。此时,不妨把枕头稍稍垫高一点,能在一定程度上缓解咳嗽。

咳嗽是人体的一种防御反射。感冒时,呼吸道内渗出物、细菌、病毒及被破坏的白细胞堆积多了,会刺激黏膜,人就会用咳嗽的方式清理这些有害物质。平时,我们呼吸道中的分泌物容易积聚,就会加重咳嗽。所以,把枕头垫高一点能确保呼吸道畅通,从而减轻夜咳。此外,头部高一点能减轻心脏负荷,避免反射性咳嗽,高枕卧位还可以避免胃中酸性物质涌到呼吸道引起的刺激性咳嗽。

但是需要注意,不能单纯地只垫高头部,否则头部会与脖子、后背形成一个夹角,时间长了很伤颈椎。最好是头部、颈部、背部从高到低同时垫高,形成一个从头到背的斜坡。有一种办法值得借鉴:用两个枕头,一个横放,另一个竖着搭在上面,呈“T”字形。垫高枕头只能起到缓解的作用,要想根治咳嗽就要追根溯源,治标的同时治本。(李芳)