

## 专家提醒

## 咳嗽不是病 止咳要慎重

日常生活中,出现咳嗽症状,人们往往首先想到的是吃点止咳药。其实,咳嗽只是一个临床症状,可能由多种疾病引发。从医学角度讲,咳嗽是身体的一种防御反应,一般情况下对人体是有益的。当这种防御反应过度时,我们会难以承受,并且还会诱发身体相关的一系列副作用,因此,当咳嗽加重时,我们的大脑会提示尽快止咳。咳嗽既然有益,但同时又需要止咳,这时,我们就要搞明白一点,是什么原因导致

了咳嗽,不明病因单纯止咳,或许对人体是一种伤害,更有可能掩盖症状,加重病情。

咳嗽是呼吸科的最常见主诉,根据病程长短,分为急性、亚急性和慢性咳嗽。急性咳嗽往往与感染和外界刺激有关,而慢性咳嗽的病因也有很多,常见的有上气道咳嗽综合征、咳嗽变异性哮喘、胃食管反流、嗜酸粒细胞性支气管炎、慢性支气管炎、慢性阻塞性肺疾病、间质性肺病等。因此,长时间咳嗽尤其是咳嗽超过三个月,就一定要去看医



生,搞明白到底得了什么病,病因不明而一味止咳是很危险的。

临床上止咳类药品品种繁多,有痰患者要慎用,痰多

患者应该禁用,尤其是中枢镇咳药物,如磷酸可待因、右美沙芬、阿片等。值得一提的是,所谓的中成药里面,好多是掺加了镇咳西药或类似药物罂粟壳等,我们常用的复方甘草片主要成分就是阿片。咳嗽是为了排痰,控制大脑不允许咳嗽,痰的问题怎样解决,后果又将如何?细思极恐。尤其是慢性咳嗽患者,服用止咳药物时,一定要看医生,搞明白自己到底患的什么病。

北京同仁堂石家庄中医院主任中医师 耿广信

## 用药知识 患慢性结肠炎 不要用抗生素

长期腹泻,最常见的原因是慢性结肠炎,临床以长期和反复腹泻或便溏为主。很多患者认为结肠炎是感染所致,得消炎治疗,于是,氟哌酸、黄连素成了家常便饭,还有些人喜欢输抗生素,其实这是非常错误的。

急性腹泻有明确的诱发

原因,可以根据情况短时间适当使用抗生素,但对于慢性结肠炎,完全不需要抗生素。长期使用抗生素,会导致肠道菌群失调,不仅起不到止泻作用,还会加重腹泻。慢性腹泻多虚寒,而抗生素都是苦寒药,越用身体会越寒。经常服用抗生素的患者,呈现出非常

典型的白腻苔。

慢性腹泻在排除器质性疾病的情况下,可以适当服用益生菌类药物,腹泻严重可以配合止泻剂,如蒙脱石散等,同时在饮食上应忌食生冷刺激食物。

中日友好医院肛肠外科 王晏美

## 全民营养周 传播营养知识

5月的第三周为全民营养周。全民营养周活动自2015年发起以来,已连续成功开展了三届,成为营养健康科普工作中广受欢迎的重大工程,为提高全民营养科学素质和推进“健康中国”建设做出了重要贡献。

2018年全民营养周以“吃动平衡,健康体重”为主题,宣传口号为“慧吃慧动,健康体重”。为宣传营养健康科普知识,相关学会和部门举办了系列活动。

## 社区营养健康活动

5月11日,中国营养学会社区营养与健康分会、河北省营养师服务协会携手石家庄宏铭体检中心,在石家庄市新石广场启动中国社区营养与健康全民营养周活动。

此次启动仪式后,中国营养学会社区营养与健康分会将发动全国二十余个省市自治区直辖市组织系列社区营养健康活动。河北省营养师服务协会也将组织开展营养进社区、营养进校园、营养进企业系列活动,通过开展形式多样的营养知识宣传活动,传播健康生活方式和理念,让民众充分了解吃动两平衡,讲营养的同时也不能忘记体育锻炼等健康知识。

## 营养科普宣传

5月12日,由河北省营养学会、河北省科学技术协会、河北省疾控中心、石家庄市疾控中心主办的“河北省2018年全民营养周启动仪式”在石家庄市勒泰中心举行。

启动会上进行了营养知识有奖问答、专家解读营养热点问题、热身活动(踢毽子、跳绳、呼啦圈)、在长安公园健康步道健步走等活动。据介绍,全民营养周期间,相关部门还将在社区、学校、医院、繁华商业区集中开展一系列营养科普宣传活动。

## 补钙过量小心血管钙化

许多中老年人为了防治骨质疏松盲目大量补充钙剂。合理补钙确实能降低骨折的发生率,而且有助于降低血压,保护心脏。但是钙并非补得越多越好。据资料显示,过量补钙可使冠心病风险增加25%,脑卒中风险增加15%。这与补钙过量,血钙过高导致动脉钙化有关,影响机体对铁和

锌的吸收,还容易发生肾结石。

老年人体内激素水平降低,骨钙丢失加速,为了防止骨质疏松,一般需要补钙,但必须适量。据我国营养学会推荐,体重在50公斤~70公斤的老年人,每日需钙量约1000毫克,除在饮食中获取外,额外补充的钙量为300毫克~

700毫克。钙经消化道吸收入血,形成血钙,若血钙过高,就会在动脉壁上沉着,发生血管钙化,使血管变硬变脆,管腔变窄,血管舒缩功能受限。若发生在较细的动脉,就会发生相关器官的供血不足,严重时可能发生缺血性组织坏死。

辽宁省鞍山市卫生监督局主任医师 王宗圣

## 拔牙前后要注意这些事项

**拔牙前需注意。**不要吃得太多,刚吃过饭,尽量等一个小时以后再拔牙。也不要空腹拔牙,以免出现低血糖和休克等症。拔牙前不要喝酒,至少拔牙当天不能喝酒。不要运动后拔牙,运动后人体血液循环加快、血压升高,在这样的情况下,是禁忌拔牙的。

**拔牙后需注意。**拔牙后创

口上的纱布或棉球,需咬住约半个小时才能吐掉,24小时内唾液里有少量的血液属于正常现象。拔牙后可取半卧位休息,不要平卧,不能马上洗热水澡,以免创口出血。拔牙后应保证充足的睡眠。

**饮食注意。**拔牙2个小时以后才能饮食。开始饮食时,可吃流质或半流质食物,不吃过硬、过热的食物。

**生活注意。**拔牙当天要少说话,不要用力吐痰、吐口水,不要刷牙,不要反复漱口,不宜做剧烈运动,不能用舌头舔创口,更不要吮吸创口。

**预防感染。**拔牙后在医生指导下吃一些消炎止痛药物,以预防感染。

郑州大学附属郑州中心医院口腔科主任 陈巧华

## 糖尿病并发皮肤病有六种

**皮肤感染。**皮肤感染在糖尿病患者中非常常见,甚至有不少患者是在看皮肤感染的时候查出患有糖尿病的。糖尿病患者发生皮肤感染的因素很复杂,有人认为病人的血糖升高,皮肤组织的糖原含量也增高,给细菌感染创造了良好的环境。

**皮肤瘙痒。**皮肤瘙痒常常是糖尿病的起病症状之一,可以是全身泛发性瘙痒,也可以是局限性瘙痒,后者尤其多发生在外阴部位、腋下。

**糖尿病性皮肤病。**糖尿病性皮肤病有六类症状:皮肤潮

红,面部可出现特殊的玫瑰色潮红斑;异常色斑;橙皮症;糖尿病性大疱;糖尿病性类脂渐进性坏死。

**糖尿病性皮肤病。**糖尿病皮肤病微血管病变主要侵犯小动脉、毛细血管和小静脉,可以见于全身任何部位,也可累及其他部位的血管,如视网膜病、心肌梗塞等,最后累及下肢大血管,如动脉硬化闭塞症等。

**糖尿病性硬化性水肿。**约5%的糖尿病患者发生本病,多见于成年人及肥胖病人,主要发生于颈、上背及肩部,皮肤呈淡红或苍白,表面有光泽,

呈非凹陷性硬肿胀,组织增厚。

**糖尿病性黄色瘤。**常急速成群发生,好发于患者的面部(特别是眼睑周围),也可见于患者的躯干、四肢、臀部等处。夏季炎热而潮湿,是病菌生长繁殖的旺季,糖尿病患者很容易在这个时候发生皮肤感染,所以要特别注意个人卫生,保持皮肤清洁,勤换衣裤,晾晒被褥,保证居住环境的卫生。还要注意防止皮肤外伤等。

西南医科大学附属医院内分泌科主任 徐勇

## 医院动态

## 省人民医院专家 讲耳源性眩晕

5月19日(周六)上午9:00-11:00,河北省人民医院有公益讲座。分别由该院营养科副主任张晓伟主讲“营养在肿瘤预防和治疗中的重要作用”、耳鼻喉科副主任屈永涛主讲“耳源性眩晕”。讲座地点:该院门诊5楼学术报告厅。

苏培培/文

## 医大三院专家讲 牙齿缺失后怎么办

5月18日(星期五)下午2:30,河北医大三院有公益讲座。讲座内容:牙齿缺失后是不是要及时镶牙,主讲专家:该院口腔内科王利杰副主任。讲座地点:该院中山院区门诊三楼学术报告厅。

任少辉/文

## 省中医院专家 讲消化性溃疡防治

5月19日9:00-11:30,河北省中医院有公益讲座,讲座内容:消化性溃疡的防治。主讲专家:该院脾胃病一科副主任郎晓猛。讲座地点:该院综合门诊楼5层会议室。

范俊利/文

## 第五届石家庄国际 糖尿病论坛召开

5月10日~12日,第五届石家庄国际糖尿病论坛在省会召开。该论坛由河北省急救医学会、石家庄市卫生计生委主办,石家庄市第二医院、解放军第306医院、悉尼大学阿尔弗雷德王子医院和河北医大二院共同承办。来自澳大利亚、美国、新西兰等国及中国大陆和香港、台湾地区的糖尿病领域著名专家学者受邀参加了大会。来自全国20余省市及全省卫生系统相关领域的医疗工作者1000余人参加了会议,分享了学界最新研究成果。

此次论坛内容涉及糖尿病足病、糖尿病脂肪肝、糖尿病周围血管病变、儿童青少年糖尿病、特殊类型糖尿病及基因检测、妊娠糖尿病等。各位专家学者带来了领先的糖尿病学术研究、前沿探索和临床实践经验。

据悉,自2014年起,“石家庄国际糖尿病论坛”已成功举办了四届,吸引了众多国内外学者的关注,成为国内外糖尿病防治及相关专业医务工作者分享新知、拓展视野的重要交流平台。