

感冒药和退烧药同服 请避免六个误区

感冒药和退烧药同时使用,要避免以下几个误区。

1.同时使用多种退烧药

对乙酰氨基酚和布洛芬是目前解热镇痛的推荐药物,可用于普通感冒或流行性感冒引起的发热,也可用于缓解轻、中度的疼痛症状,如头痛、关节痛、肌肉痛等。但使用这些退烧药,一定要注意不可同时使用。对乙酰氨基酚和布洛芬同属于一类解热镇痛药,同时使用可能会导致急性肝衰竭。

布洛芬有抑制凝血功能,用药后可能更容易出血,因此应避免受伤。使用布洛芬或对乙酰氨基酚期间可能诱发或加重高血压,因此应密切监测血压。

2.感冒药和退烧药同时使用

除不要同时使用退烧药外,还应注意退烧药不可与常

见的感冒药如泰诺、白加黑等同时使用,也不可或部分中成药感冒药同时使用。

常用的复方感冒药中,常常含有对乙酰氨基酚成分,如小儿氨酚黄那敏颗粒、酚麻美敏片、氨酚麻美干混悬剂等,部分中成药如感冒灵颗粒、强力感冒片等也含有对乙酰氨基酚。因此服用感冒药前需要仔细查看药品说明书,核对药物成分,避免同时服用含对乙酰氨基酚成分的药品,导致服药过量或蓄积,出现药品毒副作用。

3.超剂量使用药物

过量的药物不仅不能加速康复,还会导致更多的毒副作用。例如过量的对乙酰氨基酚可导致急性肝衰竭;治疗干咳的右美沙芬过量情况下可引起精神混乱、兴奋、紧张、烦躁、神志不清等,儿童过量使用右美

沙芬可引起嗜睡、紧张、恶心、呕吐等一系列症状。

4.超次数用药

药物有不同的起效时间和半衰期,应严格根据说明书或专业人士指导的时间间隔服用。尤其退烧药,切忌因为高烧不退而多次使用。使用布洛芬退烧时,应注意每次间隔6小时,一天用药不超过4次。使用对乙酰氨基酚退烧,若持续发热或疼痛,每4至6小时可使用1次,一天用药不超过4次。

5.服药时饮酒

应避免食物与药物相互作用。酒精可增加右美沙芬的中枢抑制作用,服用对乙酰氨基酚期间饮酒,会损害肝脏,因此服用此类药物期间应避免饮酒或含酒精的饮料。服用布洛芬期间饮酒或吸烟还可能增加胃肠道出血的风险,因



此应避免饮酒或抽烟。

6.直接吞服泡腾片

如出现咳嗽等症状,需服用镇咳糖浆等,注意服用后半小时内不要喝水。如咳嗽严重需要使用乙酰半胱氨酸泡腾片,要将泡腾片溶解在温水中后服用,千万不要直接吞服泡腾片。

除以上几点,还应注意,如出现流鼻涕等症状服用了氯苯那敏、氯雷他定等药物,请不要驾驶汽车或高空作业。

博涛/文

专家提醒

哪些疾病会导致老年人怕冷

以下三种疾病会导致老年人怕冷:

1.低血压。它会引起患者末梢血液循环不良,身体组织得不到能量代谢所需的营养,就会产生寒冷的感觉。

2.甲状腺素分泌不足。甲状腺素属于内分泌激素,参与机体物质代谢,有加速糖、蛋白质及脂肪燃烧释放能量的作用。如果其分泌不足,身体产生的能量就会减少。

3.铁缺乏症。铁元素在血液携氧过程中起到重要作用,缺铁者外周组织的氧供应会减少,使组织的能量代谢发生障碍,让人感觉寒冷。

若是由疾病引起的怕冷,老人一般会伴有原发病的症状,比如低血压老人常感觉头晕、乏力;甲状腺功能减退的老人多有神情淡漠、浮肿等症状;缺铁老人易脸色发白、心慌气短等。这些患者首先应配合医生治疗,控制住原发病,才能缓解怕冷的症状。

那么,该如何改善怕冷的症状呢?

1.调整饮食。怕冷的人可以吃狗肉、羊肉、韭菜、泥鳅等性温散寒、热量高而营养丰富的食物来进行食补,忌吃各种冷饮、生冷瓜果。

2.坚持运动。适度的运动、锻炼对老人来讲也有好处。有氧运动还能让老人的身体变得更健康。

3.泡脚。泡脚可起到刺激经络运行的效果,气血充足、血流通畅,寒湿之邪无处藏身,能一定程度改善老年人怕冷的情况。

湖南省直中医医院 周丽洁



呼吸道疾病恢复期 要做好四方面

1.加强防护,避免再次感染

或者合并其他感染。疾病的恢复后期或初愈期,身体相对虚弱,这段时间仍要加强防护,比如勤洗手、戴口罩、常通风、加强营养、避免跟患者接触等。

2.起居有节,避免劳累

这段时间是身体从病到愈的过渡阶段,劳累以后会引起机体的免疫力降低,容易增加患病风险,因此建议规律起居,要充足睡眠、合

理饮食、放松心情、促进恢复。

3.通过中医食疗方法增强身体抵抗力

比如“四白粥”,能够健脾养胃、固护正气;身体特别乏力的人,用太子参泡水、煮粥或者煲汤,可以益气养阴,帮助身体抵抗病原体。提示如果对上述食疗方或代茶饮中有成分过敏者慎用。

4.适量运动对身体恢复有关键作用

适量运动可以促进

身体气血运行、提升心肺功能、缓解压力和焦虑,促进健康。提倡轻度活动为宜,比如每日散步或者慢跑一到两次,每次20~30分钟。特别注意的是,要根据每个人的身体状况来选择合适的运动量、运动时间或运动频次,以身体微汗为宜,切勿过劳。

北京中医药大学房山医院院长孙鲁英

预防为主

更年期女性如何远离骨质疏松

科学膳食。保证每日膳食丰富、营养均衡是防治骨质疏松症的基础。饮食上应多吃钙和维生素D含量较高的食物,如鱼类、蛋类、豆腐、菌菇、燕麦、奶制品等。同时还应坚持低盐饮食,多饮水,保持大便通畅,以增进食欲,促进钙的吸收。注意戒烟、限酒,避免过量饮用咖啡和碳酸饮料。

充足日照。维生素D除了来源于食物,还依靠阳光中的紫外线照射皮肤而合成。一般将面部及双臂皮肤暴露照射15至30分钟即能满足维生素D合成的需要,建议选

骨质疏松



择每日上午8至10时或下午4至6时晒太阳,避免强烈阳光照射,以防灼伤皮肤。

适当户外运动。坚持户外活动,可选择慢跑、瑜伽、快走、跳舞等有氧运动,以改善骨骼的血液循环和代谢。

适当补充钙剂。尽可能通过饮食摄入充足的钙,也可

选择合适的钙剂予以补充。长期或大剂量使用钙剂应定期监测血钙及尿钙水平,同时高尿酸血症患者补钙时应多饮水、多运动,防止肾结石形成。此外可结合医生建议补充维生素D。

伴有影响骨代谢的内科疾病(如甲状腺功能亢进、糖尿病、肾功能不全等),或服用影响骨代谢的药物(如地塞米松等)的患者,需定期至医院测量骨密度,必要时进行规范抗骨质疏松治疗。

上海交通大学医学院附属同仁医院全科医学科 冯宛真

专家释疑

用雪水搓洗冻伤处不科学

冻伤的原因主要就是外出的时候没做好保暖工作。冻伤病人早期会疼痛、发麻、肿胀,厉害的会起大水泡,甚至还有那种发黑坏死的症状。

寒冷天气里,要注意保护好耳、鼻、手、足等末梢部位,同时避免在寒冷环境中暴露时间过长。潮湿的条件下更容易导致组织冻伤,因此运动出汗后,要及时更换衣服。用雪水搓洗冻伤处的“土方法”是不科学的,这样会加重组织损伤。如果发现冻伤了,要尽快脱离寒冷环境。

早期最紧急的治疗就是快速复温。用温水,一般40~42摄氏度的温水,比如手冻了,把手泡在温水里,泡半小时左右,一直泡到手发红变软湿润。

如果肢体冻伤了,要避免受压,同时注意抬高以减轻水肿。如出现红肿疼痛加重或出现水泡、血疱、肤色青紫等状况,需及时就医。

北京积水潭医院烧伤科主任 王成

图说 我们的价值观

子也孝
孙也孝



富强 民主 文明 和谐

自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善

中国
中国
中国
福
喜

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台