

预防为主

冬季如何防治咽喉炎

冬季是咽喉炎的高发季节。咽喉炎是咽喉黏膜、黏膜下组织及淋巴组织的炎症,可分为急性咽喉炎和慢性咽喉炎。急性咽喉炎起病急,主要表现为咽喉部干痒、灼热、疼痛及咳嗽、声音嘶哑、发烧等,常伴有鼻塞、流涕等症状。如出现流脓涕或咳黄痰的情况,可能是细菌感染,应及时到医院检查。慢性咽喉炎主要表现为咽喉干痒、有异物感、疼痛及咳嗽、痰多等,检查咽部黏膜可见慢性充血。

咽喉炎患者可从以下两方面入手进行治疗:一是改善生活方式,通过增强自身免疫力

力提高咽部黏膜局部功能状态。二是根据病因进行治疗。如果是流感等病毒感染引起的急性咽喉炎,可以应用抗病毒药物。如果合并细菌感染,可以应用抗生素。当感觉咽喉疼痛时,还可以服用含碘类含片,以缓解疼痛症状。如果是慢性咽喉炎,建议服用一些清咽利肺的中成药。

在生活中可注意以下几点,防止诱发咽喉炎或使咽喉不适症状加重。

注意保暖。建议大家冬季外出时注意保暖,防止受凉感冒。

科学佩戴口罩。健康人群

佩戴口罩,可以减少寒冷空气对咽喉部的刺激和被病毒感染的几率。流感感染者佩戴口罩,可以防止病毒传染给他人。

坚持锻炼。适度运动有助于提高身体抵抗力,降低冬季患上呼吸道疾病的风险。

多喝温水。摄入充足的水分有助于保持嗓子湿润,减少炎症发生。当感觉喉咙不舒服时,可立即喝水润嗓。此外,还可以用胖大海、菊花、金银花、麦冬等中药泡水代茶饮,以起到清热解毒、利咽润喉的作用。

保持室内湿度。过于干燥的空气容易损伤呼吸道黏膜,使人出现咽喉不适的症状,甚



至诱发呼吸系统疾病。可通过在室内放盆清水、用湿拖把拖地等方式,增加室内空气湿度,有条件的可以使用加湿器。

养成健康的生活方式。尽量戒烟酒,少吃辛辣刺激的食物,避免过度用嗓;减少与咽炎患者的密切接触。

可可/文

了解眩晕症的三大分类

眩晕症根据发病机制可分为以下三类:

周围性眩晕。该类眩晕可由梅尼埃病引起,因内耳膜迷路积水影响到位置感觉和平衡功能,所以出现眩晕,并伴有听力功能的减退。周围性眩晕可由药物中毒引起,多为链霉素、庆大霉素及其同类药物中毒损伤了前庭和耳蜗,导致出现漂浮感眩晕;可由晕动病引起,发病机制尚未完全明了,但主要是乘船、乘车等影响到前庭功能,进而出现眩晕;还可能由耳石症引起,在刺激因素作用下,耳内的耳石脱落,随内耳里的内淋巴液流动,在人体头位变化时,流动不定的耳石刺激前庭细胞,影响前庭功能,导致眩晕。

中枢性眩晕。该类眩晕可由脑血管疾病引起,如椎基底动脉供血不足、脑动脉粥样硬化、小脑出血等都会导致小脑或脑干血液供应不足而出现眩晕;可由脑部肿瘤引起,如脑干、小脑或第四脑室的肿瘤等均会影响小脑或脑干的平衡中枢,从而导致眩晕;还可由癫痫引发,如患者大脑出现异常放电可能会导致眩晕,且癫痫发作时大脑多会有一过性的缺血、缺氧,患者也会出现眩晕。

其他眩晕。该类眩晕可由心血管疾病,如低血压、高血压、房室传导阻滞等引起,导致脑供血不足,从而出现眩晕;可由血液疾病引发贫血、出血等,进而导致眩晕;可由神经官能症引发,患者如焦虑、恐慌、抑郁严重时可出现眩晕。此外,还可能因眼源性问题引发眩晕,如眼肌麻痹由炎症所致者,若不及时治疗,可损伤脑神经,进而导致患者出现眩晕;屈光不正且不及时矫正,导致患者视疲劳时,可出现视物模糊、眩晕等症状。

据《中国医药报》

四招缓解冬季眼干

冬季天干物燥,眼干的情况更易出现。一旦出现眼干,又该怎样缓解呢?

1.在医生或专业人士指导下使用眼药水。目前市面上销售的眼药水中,很多都含有玻璃酸钠、硫酸软骨素、尿囊素等滑润成分,有的还含有维生素等营养成分,这类眼药水不能盲目使用。还要避免长期使用含有防腐剂的人工泪液,否则易对角膜上皮造成不良影响。

2.感觉眼疲劳就眨眨眼。对晶状体和虹膜肌来说,“眨眼”是一个很好的放松方法,并且能让眼睛得到润滑。建议采用闭目养神法,从上到下、由左到右旋转眼珠。长时间对着电子屏幕,要学会主动增加眨眼频率或通过远眺来放松眼睛。

3.多喝水。冬季人体容易缺水,眼睛也不例外。除了多喝水,还要补充富含维生素的食物,如柚子、橙子等富含维生素C的食物和牛奶、鸡蛋、胡萝卜等富含维生素A的食物。

4.热敷。可以试试睡前用热毛巾敷眼。这样做能有效促进眼部的血液循环,缓解眼部肌肉的紧张度,还有助于睡眠。

需要注意的是,如果出现流眼泪、眼睛有异物感、眼痛、眼红、眼痒、看不清东西等症状时,一定要及时去医院就医。李博/文

用药知识

感冒后不仅要及时、对症用药,还要注意药物的剂量、成分等。建议感冒患者服用药物时注意以下几点:

不要超剂量服用。有的患者认为加量、超量服用药物,效果更好。感冒药的推荐剂量是经过长期临床试验总结出来的,兼顾了疗效和安全性。如果未经医生指导,盲目加大剂量,可能会产生副作用。比如对乙酰氨基酚、氨麻美敏片、布洛芬等药物,一般建议24小时内的服用次数不超过4次,如果加大服用剂量或频率,可能会引起恶心、呕吐等不良反应。

避免多种药物混合服用。感冒药多为复方成分,一般由两种以上药物成分组成。如果同一成分药物重复服用,可能会因服用过量产生不良反应,

专家提醒

高盐饮食。盐分摄入过多会使体内钠离子浓度升高,细胞内外的渗透压随之增大,继而引起水肿。长期高盐饮食还会升高血压,加重心脏和血管负担,诱发动脉粥样硬化,使血管内容易形成血栓。

高脂饮食。日常饮食中饱和脂肪和胆固醇过多,会使脂肪和胆固醇积聚在血管壁上。

感冒后用药注意几点



影响身体健康。比如对乙酰氨基酚和布洛芬虽然名称不同,但都属于非甾体类抗炎药,如果同时使用,会对肝脏造成损伤。莲花清瘟胶囊和双黄连口服液均含有连翘、金银花等成分,叠加使用可能会损伤肠胃。

谨慎服用抗组胺成分药品。快克、新康泰克、维C银翘片、感冒灵等含有抗组胺和抗过敏成分的药物,服用后会影响到中枢神经系统,出现困倦嗜睡、反应能力下降等情况。氨苯伪麻片、美扑伪麻片、氨麻美敏片、马来酸氯苯那敏等感

冒药,服用后会让人感到困倦,驾驶员、高空作业工作者等需要保持高度警觉的人群,应谨慎使用此类药物。

不盲目使用抗生素。常见的抗生素药物有头孢克肟、克拉霉素、罗红霉素、阿莫西林等。抗生素可以消灭或抑制细菌生长,具有较强的抗感染作用,一般用于治疗细菌引起的感冒。如果是病毒或其他病原体引起的感冒,使用抗生素药物是无效的。此外,过度使用抗生素可能会增加细菌的耐药性,破坏身体正常菌群,出现腹泻、皮疹、恶心等副作用。

增强身体免疫力是抵御疾病的良方。感冒患者在进行药物治疗的同时,还要注意休息、多喝水、清淡饮食,以促进人体新陈代谢,增强身体免疫力。霍靖/文

不良饮食习惯伤血管

这些沉积物由胆固醇、脂肪、钙和其他细胞成分组成。随着时间的推移,斑块面积逐渐扩大,影响血液在血管中的正常流动,甚至导致“断流”。当血管部分或完全堵塞后,就会发生心绞痛、心肌梗死、脑梗死等。

高糖饮食。摄入过多的糖分,尤其是加工食品和饮料中的隐藏糖,过量的糖分进入体

内,会导致胰岛素抵抗,即身体对胰岛素的反应减弱,血糖水平随之升高。这类情况在高糖饮食和缺乏运动人群中更常见。血糖升高会损伤血管内皮细胞,诱发血管内膜炎症反应,使血管内壁不再光滑,并逐渐出现斑块及动脉硬化。

广州医科大学附属第一医院血管外科 王海洋

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

图说 我们的价值观

子也孝 孙也孝

中国福 中国喜

天津上海分社

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台