

# 选择感冒药要“专一”

□ 记者 朱娜 实习生 王敏 通讯员 牛牧青

**新闻回顾:**南京一市民因患感冒,为了尽快痊愈,他同时服用了3种感冒药,没想到却患上了急性肾衰竭,连续透析了半个月才保住了肾。小小感冒药竟有如此大的“威力”,感冒药该如何正确服用?

## 市民:多吃几种药,正常

呼吸不顺畅了,鼻子里痒痒得总想打喷嚏,嗓子也有些疼,眼泪止不住往下流……当这些感冒症状向你袭来时,你会如何选择感冒药?

“吃感冒药能吃成肾衰?不会吧?这也太吓人了!”对于乱吃感冒药可能造成的后果,不少市民在接受采访时不以为然。至于乱吃感冒药能吃成肾衰,记者在街头随机采访了10位市民,他们都表示还是头一次听说。

涧西区董先生说:“如果感冒了,我会先看家里有没有感冒药,要是家里没药了,就根据自己的病情到药店买点就行了。如果服用几天还是没好,就再换一种感冒药。”

此外,不少市民表示,现在感冒药种类太多,自己也不知道该如何选择。

## 医生:选择感冒药,专一

乱吃感冒药吃成肾衰的请



洛阳脑病医院脑瘫科协办 电话:63970002

况是个例,但是同时服用多种感冒药的情况却很普遍。

河南科技大学第一附属医院普内科主任李正斌说,感冒带有一定的自愈性,即使不吃药,大约一星期后病情也会痊愈或得到改善。虽然现在药店出售的感冒药种类繁多,名字也各有不同,但感冒药的成分大多是相同的,多数含有止咳、退烧、抗过敏、镇静的成分,不同的是所含药物的比例不同。有的市民认为,多吃几种感冒药有助于病情快速好转,其实,这是一种错误的做法。

## 体温低于38℃可不用药

有些市民只是患了轻微感冒,便急于服用感冒药和抗生素。事实上,轻度感冒不需要用药,只要多喝白开水,加速体内新陈代谢即可。

李正斌说,如果患者只有轻微的咽部不适、咳嗽等问题,体温又不超过38℃,一般不主张患者服用感冒药,可以通过多喝水、多休息、清淡饮食来缓解症状。但是,如果体温超过38℃,患者应该及时就医,在医生指导下服药。

## 仔细看药品说明书

有的市民服用感冒药前会仔细看看说明书,有的市民则相反,只看服用方法。许多感冒药的说明书上,都写明哪些患者是不能服用的,或者有不宜同时服用的药物。如果自己还有其他疾病,如糖尿病、高血压等,在服用感冒药时最好看清说明书,避免发生药物不良反应。

此外,患者服用感冒药时,不应同时服用作用相同的两种药;服用解热镇痛药时要禁止喝酒;肝、肾功能不良的患者应慎用感冒药;服用感冒药时,不要轻易服用滋补性中药。

# 频繁聚餐 当心胰腺

□ 记者 吴彬 实习生 张静静 通讯员 卢俊喆

临近农历岁末,忙碌一年的人们难免欢聚一番,同事、亲人、朋友、同学……各种聚餐接踵而至。觥筹交错间,急性胰腺炎也会悄然袭来。据了解,逢年过节是各个医院急性胰腺炎患者最多的时候,其中大多是因饮食无节制所致。

本周,西工区一名40多岁的中年男子突然出现了腹部剧烈疼痛的症状,到医院就诊,检查显示他的血尿淀粉酶明显增高,医生诊断为急性胰腺炎。据了解,前一天晚上该男子参加部门聚会,大鱼大肉吃了不少,最后还喝得一塌糊涂。

市中心医院消化内科主任医师赵建平说,逢年过节,胰腺炎患者就会有所增加,最高时就诊量能达到平时的3倍,急性胰腺炎占急腹症的10%左右,20%到60%的急性胰腺炎发生于暴饮暴食和酒后。

据了解,胰腺是人体仅次于肝脏的第二大腺体,具有外分泌和内分泌功能,外分泌的胰液在消化中扮演十分重要的角色,内分泌功能是分泌胰岛素等重要的生物活性物质,在人体中的作用举足轻重。如果暴饮暴食,突然摄入过多的食物和酒水,会刺激胰

腺较多分泌,增加胰液流量,导致胰管内压增高,从而可能破坏胰腺组织,导致其功能紊乱,引发胰腺炎。因此,过节时人们饮食比较随意,且过多过频,急性胰腺炎患者就会增多。

需要提醒的是,胰腺炎通常表现为腹痛、腹胀、恶心、呕吐、发烧等症状,有患者会将胰腺炎当作胃病。其实,两者在表现上有所不同:急性胰腺炎病发时腹部疼痛比较厉害,腹痛时患者会忍不住往下弯曲,但越弯曲就越疼痛,而且也不能用力压,越压就越疼,腹部会有紧缩感。而胃病疼痛比

较轻,通常按压腹部疼痛感就会有所减轻。医生提醒人们,一旦出现腹痛、恶心、呕吐、发烧、黄疸,应及时到医院诊治,以免延误病情。切忌在家强忍,期待病情缓解,或自己口服止痛药等,因为急性坏死性胰腺炎可致多脏器重症感染,并导致功能衰竭,严重的可致人死亡。

赵大夫说,对待胰腺炎重在预防,首先,应在饮食上做到有节制,吃饭要有规律,不暴饮暴食,不要吃得过饱,也不能过度吃油腻的食物;其次,过年过节时不要酗酒,适量饮酒才能过个祥和快乐的节日。

# 夜班族多洗几遍脸

快速修复受损皮肤,并帮助提神解乏

皮肤在晚10点到11点进入晚间自然保养状态。如果长时间熬夜,人的内分泌和神经系统的正常循环就会失调,神经系统失调会使皮肤出现干燥、弹性差、晦暗无光、缺乏光泽等问题。而内分泌失调会使皮肤尤其是年轻人的皮肤容易出现暗疮、粉刺、黄褐斑、黑斑等问题。

夜班族如何才能尽量减少这种不可避免的皮肤伤害,解放军二炮总医院皮肤科主任医师杨维玲建议最好能多洗几遍脸,做到常用温水洗脸,因为洗脸是恢复皮肤疲劳、挽救皮肤损伤、加速皮肤生长的有效办法。

对于上夜班的人来说,解乏提神最好能一天洗三次脸。晚上上班前要洗一次,洗干净就好,上班中途如果觉得有困意再洗一次,可以用一些含有天然营养成分的洗面奶,洗去脸上的油污。早晨吃饭前还应该再洗一次,为的是洗去路上的灰尘,清爽地准备睡眠。

中国保健协会副会长吴大真建议,夜班族在吃晚饭时应多吃一些富含维生素的食物,可以延缓皮肤老化,提高皮肤活力,最好是吃一些新鲜水果蔬菜,补充维生素同时还能补水。

此外,在平时的饮食中应少



吃辛辣食物,同时少喝酒,多饮用鲜果汁或豆浆等。

冬季的早晚非常冷,夜班族是最能体会这人间冷暖的一群人。尤其是在早晨下班时,困累交加,此时免疫力最低,最容易感冒或患上其他疾病。

注意防寒保暖是特别重要的,晚上可以多带一件外衣准备早晨穿上,有条件的话,在下班前喝一杯热奶,或者吃一块蛋糕,这些都能够给身体带来热量。

(吴尧)

今日门诊  
洛阳脑病医院 特约  
电话:15838833838

## 眼药水“滴”出股骨头坏死

很多人一感觉眼睛不舒服,就马上拿出眼药水滴几下。偶然使用影响不大,但如果形成长期用眼药水的习惯,特别是含激素的药水,如标有xx米松或复方xx的眼药水,则可能诱发股骨头坏死。

这是因为,在股骨头坏死的病因中,位居首位的就是激素。激素能使人体脂肪代谢紊乱,损伤血管并堵塞股骨头微血管,导致股骨头坏死。激素还可使血液中血小板增多、血黏稠度增高,使血循环出现障碍,导致股骨头坏死。此外,激素可致骨质疏松,即便是轻微外力也会发生细微骨折,久之就会出现塌陷。

事实上,股骨头坏死与激素的用量有很大关系,同时也有个体差异,个别敏感者特别是更年期妇女,发病率较一般人高,应用激素的同时有酗酒史的人发病率更高。

所以,眼药水不可自己随意滴。有眼病需用含激素药物时应严格听从医生指导,掌握短期、适量原则。必须长期应用激素者,要配合维生素D、扩血管药物和钙制剂。使用眼药水期间,出现髋关节不适,应及时到医院检查。(高巍)



## 给高跟鞋加个硅胶垫

脚掌酸疼、磨泡是穿高跟鞋经常出现的麻烦,使爱美的女性吃了不少皮肉之苦。如果在高跟鞋里加个硅胶垫,这个麻烦就轻松解决了。

穿高跟鞋时,由于重心前移,使前脚掌承受的压力增大,而且会使脚被动地挤到狭窄的鞋尖,因此前脚掌很容易受伤,而用个硅胶垫能起到很好的缓冲作用。

硅胶垫使用十分方便,将硅胶垫直接贴在鞋的前掌部位,不需用胶,利用硅胶自身的吸附能力,就可以自动黏合在鞋里,而且揭取也很方便,反复使用只需清洗就很快恢复黏性。

硅胶垫是由整片硅胶压制而成,硅胶无色、无异味,使用起来既舒服又不显眼。硅胶柔韧性很好,使用时既能缓冲脚掌的压力,又起到了按摩的效果,可有效避免前脚掌的损伤。

这种硅胶垫不仅适合高跟鞋,穿运动鞋、靴子也同样适合使用。(刘少辉)