



□ 记者 朱娜 见习记者 马文双 通讯员 许文军

新闻回顾：有媒体说，治疗感冒中国可能是全世界花冤枉钱最多的国家，存在明显的过度治疗和无效治疗。很多医生给患者除了开感冒药外，还要打针、输液。患者看个普通感冒花个几百元很正常，有的还会花上千元。而感冒是一种自限性疾病，在一定程度上，即使不服药也会痊愈。

明明是自限性疾病，为何还会出现过度治疗？感冒怎么治才是正确的方法？

治感冒用不着“重型武器”

市民：感冒后先服药

呼吸不顺畅了，鼻子里痒痒的，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，你会怎么办？

“那还用问，赶快吃感冒药。”涧西区张先生说；感冒

虽然是小病，但是症状让人难以忍受。尤其是流青鼻涕时，需要用纸不停地擦鼻子。时间长了，还有可能把鼻子的皮肤擦破。”

西区工的耿女士表示，大人感冒如果不严重的话，倒可

以抗两天，不过多数情况下，都是先服用感冒药。要是孩子感冒发烧，家长心急得一天也耽误不得，生怕孩子会烧出毛病。如果服药效果不明显，就会输液或打针，希望孩子能早日痊愈。

专家：感冒不服药也可痊愈

感冒究竟是该服药还是不该服药？专家认为，轻度感冒不需服用药物，大约一个星期，病情可痊愈或症状得到缓解。

河南科技大学第一附属医院教授李正斌介绍，感冒分为流行性感冒和普通感冒。流行性感冒多由病毒引起，如果患者没有细菌感染的话，感冒一周左右就可以自愈，因为人体可以产生免疫力。所以，专家把感冒称为自限性疾病，即疾病在发展到一定程度能自动停止，并逐渐痊愈。吃药打针，只能缓解部分症状，对于

缩短病程没有任何帮助。相反，如果一个人偶尔患一两次感冒，还会增强自身的抵抗力。

总的来说，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、饮食清淡来缓解症状。当出现咽喉疼痛、发热等无法忍受的症状时，可以适当服用一些清热、润肺、退热等中成药制剂。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。

一些市民喜欢服用感冒药的同时，再服用抗生素，认为这样有助于感冒尽快痊愈。无论是流行性感冒还是普通感冒都不需要服用抗生素。流行性感冒是病毒引起的，普通感冒是受凉引起的。而抗生素对病毒和受凉根本没有用，更起不到缓解症状的作用，还会增加细菌的耐药性。

虽然感冒是自限性疾病，但是感冒也是一个不可忽视的疾病。如果感冒出现上呼吸道感染、支气管炎、肺炎等合并症时，一定要尽早就医进行治疗。

两个推手造成过度治疗

既然感冒不吃药也可以痊愈，为何市民感冒后还要吃药、打针、输液？我国为什么被称为全世界治疗感冒花冤枉钱最多的国家？

李正斌认为，造成感冒出现过度治疗的现象有以下两个原因：一是患者急于治愈病情。随着我们的工作和生

活节奏加快，人们总是希望在最短的时间内将病情治愈。尤其是孩子和长期患慢性疾病的老年人患感冒后，他们的家属希望患者服药后病情能立刻痊愈。

如果感冒服药3天后，症状仍然得不到缓解，有不少人会认为医生水平较差，转而选

择打针、输液或换感冒药。

二是利益驱动。一些医院是以药养医，医生开药越多，收入也就越高。很多医生在利益驱动下，抓住患者急于治病的心情，诱导患者使用一些抗生素药。于是，便上演了用飞机大炮等重型武器来打蚊子的情景。

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、肾功能不全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。

御寒勿入多饮酒误区

□ 记者 朱娜 见习记者 马文双 通讯员 王小燕

天气日益寒冷，不少市民喜欢喝几杯酒来暖暖身子。他们对“喝酒御寒”深信不疑，甚至将之作为劝人多喝酒的理由。专家提醒说，通过喝酒来御寒，一定要把握好度和量，不可滥饮，且不能将喝酒作为驱寒的法宝。

市第三人民医院（原铁路医院）中医科主任、主任医师靳丽珍解释，从中医养生的角度来说，天气寒冷，小酌一些糯米酒、红酒，能加快血液循环起到御寒作用，但不可多饮高度数酒。因为高度数酒喝多后，可引起人体体温调节功能失调、热量丧失过快。胃受到酒精的麻醉后，功能就会明显下降，使身体产热功能减弱。尤其是老年人对体温变化敏感度差，多饮酒能引起体温调节中枢紊乱，调温功能受损。而一些老年人

喜欢睡前饮酒，他们认为喝酒后身上暖暖的，睡得更舒服，这实际上是不可取的。高血压患者喝酒后血液中酒精浓度增高，交感神经容易兴奋，心跳会加快，血压也会升高，严重的还会造成脑血管破裂，引起脑溢血。

靳丽珍提醒市民，天冷御寒，最根本的还是要有良好的生活习惯和饮食习惯。在饮食上可进食糯米、韭菜、羊肉、鲑鱼、栗子等热含量高、御寒力强的甘温食物，可喝姜茶防感冒，喝红糖姜茶驱寒气。要有充足的睡眠，早点睡、晚点起，足部要保暖，注意及时增添衣物。对于患有高血压、心脏病的老人最好不要在寒冷的户外呆过长时间，不宜吹寒风。加强耐寒锻炼，如用冷水洗脸、热水洗脚，以提高免疫力，并进行适度的锻炼。

胖人为何也怕冷

□ 记者 朱娜 见习记者 马文双 通讯员 王小燕

不少人认为胖人不怕冷，胖人身上脂肪多，犹如穿了一件贴身棉袄，应该比瘦人更加耐寒。但是现实中很多胖人也怕冷。那么，怕不怕冷与胖瘦有关系吗？

市第三人民医院（原铁路医院）中医科主任、主任医师靳丽珍解释，从中医的角度来讲，怕冷具体可分为两种情况：其一，阳气不足。“阳虚则生内寒”表现为御寒能力差，手脚怕冷，男性较为常见。其二，内热外寒。主要是因为体内阳气不能向外疏散，症状同手脚怕冷，女性多为常见。同时，怕冷还与个人平常的生活习惯有很大关系，如，夏天贪凉、过食寒凉食物、被空调病“袭击”过的人都有可能伤了自己的阳气，长时间下去很可能给身体埋下隐患。因此，怕冷与否与胖瘦没有直接的关系。

“西医认为怕冷的原因很多，比如，缺铁、血压低等。缺铁的人由于血红素较少，影响了血液的携氧能力，导致组织能量代谢发生了障碍，会因产生的热量不足而感到异常寒冷。”市第三人民医院门诊内科主任余建华介绍，血压低的人末梢血液循环不足，人体组织得不到足够的氧和能量，因此畏寒。另外，身体中的甲状腺素分泌不足的时候皮肤等部分的血液循环减慢，产热不足。更年期



女性身体里的雌激素水平较低，影响了神经、血管的稳定，容易出现腰、腹、手、脚或全身的发冷。要因人而异寻找致寒原因，对症下药，才能达到驱寒的目的。

要想驱寒，可采用以下几种方法：经常进行体育锻炼，循序渐进的锻炼御寒能力，如，散步、跑步、游泳等。进行食补，吃御寒的食物，以提高机体御寒能力，如，肉类中的羊肉、牛肉；蔬菜中的藕、菠菜、红薯、胡萝卜、大白菜等；富含铁的动物肝脏、蛋黄等食物；含碘丰富的海带、鱼虾、牡蛎等食物。要根据天气的变化，增添衣物，要特别注意腿、脚的保暖。不要穿太紧的衣物，以免影响血液循环。对于虚寒体质的人来说，可在中医师的指导下适当服用中药。

洛阳网 www.lycn.cn

洛阳人，看洛阳手机报

洛阳手机报本地新闻资讯内容丰富，总量占到了60%以上

移动用户发送短信 LYD 到 10658000 订阅，3元/月，不收GPRS流量费。
联通用户发送短信 712 到 10658885 订阅，3元/月，不收GPRS流量费。