

专家提醒

五种疾病有利于人体健康

医学研究表明,并不是所有的病症都对身体有害。当病原体侵犯机体或机体发生病变时,机体会产生防御反应,这就是“生病”了。所以,生病也并非有害无益。下面介绍的这些病就有利于机体的健康。

发烧

体温一旦超过37℃就属于发烧。医学研究证实,免疫细胞的作战能力会随体温的升高而增高,同时高体温也使血液中的铁离子浓度减少,造成病原体生长所需的微量铁离子供给不足,进而抑制病原体发育,这些才是抗病的主力,药物只是外援。所以,如果在发烧一开始就服退烧药,反而可能加重病情。

体温不超过38℃,且精神、食欲没有受到影响时,可以将冰块置于额头缓解不适,同时多喝水,适量补充维生素和矿物质,可以吃一些富含营养且清淡的食物。

若体温高于38.5℃,或持续低烧不退,或伴有发疹、剧烈头痛、关节痛、痉挛症状时,应立即就医。

咳嗽

咳嗽是呼吸系统中最常见的症状之一,是人体的一种保护性措施,对机体是有益的。当呼吸道粘膜受到异物、炎症、分泌物或过敏性因素等刺激时,即反射性地引起咳嗽,有助于消除自外界侵入呼吸道的异物或分泌物、消除呼吸道刺激因子。

如果一咳嗽就止住咳嗽药物,则会加重炎症的脏东西都滞留在呼吸道里,不利于炎症的消除。

出现咳嗽时,应在保暖的同时补充大量水分,同时避免胡椒、洋葱等辛辣食物刺激呼吸道。

如频繁咳嗽还伴有发烧、胸痛、体重减轻等症状时,应立即就医。

流鼻血

治疗肾病综合征先查病因

肾病综合征是肾内科常见的临床综合征之一,约占肾活检病例的40%左右。患者常常是因为发现面部或腿部、尿中泡沫增多,到医院检查发现尿中有大量蛋白,同时作血液化验可发现血浆白蛋白明显减少。大多数患者还会发生血脂升高,部分患者发生发热、肺炎、两条腿肿胀不一致、咳血、呼吸困难及尿量减少等症状,如不及时治疗,病情会逐渐恶化,乃至发展成尿毒症。

当病人被告知患有肾病综合征时,如病情许可,医生一般会建议做肾穿刺检查。此项检查是在B超仪器监视下,由医生取出一些肾组织做病理检查。这可以帮助确诊肾脏病的类型,从而选择治疗方案。

糖皮质激素是治疗成人原发性肾病综合征的主要药物。约90%的肾小球微小病变患者经过激素治疗,尿蛋白可转为阴性,所有症状完全消失,但是在激素减量或停用激素后,50%左右的病人肾病会反复;60%~70%的膜性肾病经过激素联合细胞毒类药物或免疫抑制剂治疗后,蛋白尿可以明显减少或消失,少数病人停药后会出现病情反复。

当病情反复发作或治疗无效时,患者千万不要自己盲目调整药物。正确的做法是及时到肾内科就诊,请医生帮助查明造成病情反复或难治的原因。(沈兵)

今日门诊

洛阳脑病医院

电话:15838833838

特
约



洛阳脑病医院瘫肢矫正科协办 电话:63970111

我们可以把流鼻血看做是机体自我“去火”的一种方式。

当人们饮水减少、辛辣食物吃得较多,以及环境干燥、体内“上火”时,机体就常常自行选择薄弱的鼻黏膜“去火”。所以流鼻血时大可不必担心,它会在短时间内自行终止。

但是,如果经过一段时间鼻血依然不止就应当及早检查。这时,你可以前倾身体、顺其自然,用纸巾轻轻吸去流出的鼻血。量较大时,可捏紧鼻翼柔软处几分钟,或举起流血鼻孔的对侧手臂帮助止血。

如果鼻子大量流血不止时应立即就医,这往往是体内血管硬化、血压过高等疾病引起的。

腹泻

腹泻,尤其排泄物有异臭时,往往是身体正在排出来自食物或其他方面的毒素。

当腹泻来临时,千万不要走进“治疗”误区,如:有腹泻就用止泻药;认为腹泻就是炎

症,该吃消炎药;吃去痛片缓解腹泻疼痛;严重时吃药,停止时就停药;腹泻时多喝水,补充丢失水分;腹泻时少吃,腹泻后多吃等。

遇到腹泻时,应采取顺势利导法,例如喝一杯热水,帮助肠道尽快排完毒素。

呕吐

呕吐也是为了排出对人体有害的物质,以减少吸收,是机体的一种防御反射。若此时采用药物止吐,会使有害物质滞留在体内,危害健康。如果是单纯呕吐,应适量补充水分,避免水和电解质紊乱。如果还伴有肠胃不适,就应在补水的同时注意按摩腹部和胃部。

呕吐后别急着进食,可以稍加活动,让身体舒展后再进食。若呕吐反复发作或伴有腹痛、发烧等症状时,应立即就医。

如果有严重的腹泻,便秘频频、排便量少、肛门部有痉挛性疼痛,或排泄物带血,或同时伴有腹痛、发烧、呕吐等症状时,应该立即就医。(吴人)

运动性哮喘需备预防药

在哮喘病人中,一半以上存在运动诱发哮喘的现象。而有些病人的唯一诱发因素就是运动,即运动性哮喘。

运动性哮喘的发生与年龄、性别无关,常见于儿童和青年,这与他们喜欢运动有关。多数患者在运动1~10分钟即出现咳嗽、胸闷、气急和气喘,胸部听诊可闻及哮鸣音。哮喘发作后及时终止运动,哮喘仍将持续,2~5分钟达到高峰,持续15~45分钟渐趋平缓、缓解。决定运动性哮喘严重程度的重要因素是运动强度,但也与运动种类和方式有关。爬山、跑步比游泳更容易发生运动性哮喘。

运动可诱发哮喘发作,但不等于哮喘患者不能运动。恰当的运动对增强患者的体质、增强抗呼吸道感染的能力和肺通气功能



有好处,但在运动项目的选择方面应有所考虑。一般认为可能使患者大量丢失热量和水分的剧烈运动项目不适合于哮喘患者,如登山、长跑、马拉松赛、短跑等,而游泳则影响较小。

一些药物可对哮喘患者运动的进行也能起到保障作用。常用的药物有:

1.β₂受体激动剂:有预防和治疗作用。运动前15~30分钟吸入沙丁胺醇气雾剂2~3揆,可维持4~6小时,一般可获得理想效果,保证运动顺利进行。一旦发生运动性哮喘,及时吸入上述剂量沙丁胺醇,能快速缓解哮喘发作。

2.色苷酸钠:能稳定肥大细胞,但无支气管扩张作用。其主要用于预防哮喘发作,必须较长期正规治疗。吸入色苷酸钠粉剂20毫克或气雾剂(MDI)10毫克可预防发作,维持4小时。

3.抗白三烯药物:对运动性哮喘有预防作用,但对哮喘急性发作时的支气管痉挛无缓解作用。

4.抗胆碱能药物:常用异丙托溴胺雾化吸入,其作用较弱,但对大气道阻塞的舒张作用较色苷酸钠好。

5.糖皮质激素:无论口服、静脉注射还是气雾剂吸入,对哮喘的发作均没有明显的预防作用。但长期规律地使用可抑制气道炎症反应,降低气道反应性,从而防止运动性哮喘的发作。茶碱对运动诱发哮喘无明显疗效。

因此,哮喘患者只要清楚自己疾病的严重程度,选择合适的运动项目,必要时使用预防性药物,就一样可以运动健身。(运东)

身也提示

哪些药夏天放冰箱“纳凉避暑”

“五一”过后,夏天马上就要来了。天热了不但人要“纳凉避暑”,药物也一样,以下三类药最好在天气变热前“搬进”冰箱。

针剂和部分胶囊 一些针剂如胰岛素,以及乳酶生、妈咪爱、丽珠肠乐等活菌制剂通常需要放进冰箱冷藏室保存,避免受热和日光照射。但开封启用后的胰岛素保存要求相对较低,室温不超过25℃即可。

栓剂 如女性的阴道栓塞药品,会因气温过高出现软化,使用时不方便,在夏季可放置在冰箱里,或在使用前放入冰箱,等到药品硬化后取出再使用。

外用药品 如滴眼液、滴鼻液、滴耳液、洗剂等外用药品,在夏季最好放置在冰箱中冷藏,以防液体变质。

当然,不是所有药品都适合低温保存,以下三类药就不宜放进冰箱:

糖浆 夏天到来之前,感冒、咳嗽还没有过“高发期”,止咳糖浆、感冒糖浆等仍是很多人的家中必备。专家提醒大家,糖浆即便没有用完,也不要放入冰箱,放在室内阴凉处保存即可。因为在过低的温度下,糖浆中的糖分容易出现结晶,导致药物浓度发生变化。

散剂 很多儿童型药品会用散剂。细粉状的散剂很容易受潮,因此大多由防潮蜡纸密封包装。散剂开封后最多只能存放3~5天,放入冰箱反而会吸潮后加速变质。

乳膏剂 保存温度过低可能使这类制剂“油水分离”,影响均匀性与药效,故一般也是在室温中存放。

此外,2℃~8℃的环境虽然对片剂和胶囊影响不大,但这些药品一般都怕潮。因此,散装的片剂和胶囊在包装里常附有干燥剂,开启包装后不要随意将它丢弃,取药后应将干燥剂放回原包装瓶内。散装药片或胶囊,要用避光玻璃瓶或塑料瓶盛放,最好内放干燥剂,而且不同药品要分开盛放,以免混味影响疗效。(夏冰)

服“川贝炖雪梨”要对症

川贝是贝母的一种,贝母为通称,实际上以产地分为以下两种,川贝母和浙贝母。川贝母主产于四川、云南、甘肃及西藏等地,浙贝母主产于浙江象山县,故又称象贝。川贝母,苦、甘、微寒,可润肺止咳;浙贝母,苦、寒,有清热化痰功效。

现在流传的“川贝炖雪梨”,本是一个好方子,但很多人用得不对,适得其反,甚至延误或加重病情。浙贝母一般多用于外感痰热咳嗽,症见咳嗽,痰为黄色,舌质红,脉数。而川贝母清解外邪的作用弱,多用于内伤咳嗽或久咳,痰少咽燥。“川贝炖雪梨”一般用于外邪已经基本消失,遗留肺燥咳嗽或咳久引起内伤阴虚燥热咳嗽,缠绵不愈,用了效果较好。

如儿童外感咳嗽,如果误服了“川贝炖雪梨”,咳嗽往往会长期不愈。专家提醒患者,服用“川贝炖雪梨”一定要对症,最好咨询专业医生辨证后遵医嘱。(孟玉)