

今冬流感是外寒内热

一则“北京报告两例甲流死亡”的新闻引发不少人对流感的恐慌。北京市疾病预防控制中心发布的数据显示,北京已进入流感高峰期。日前,北京中医医院呼吸病科主任医师王玉光在接受记者采访时强调,流感危重症和重症病例多发生在慢性基础病的人群中,普通人群无需恐慌。

春运临近需严防流感暴发

“冬季流感在北方更易流行,这主要与北方地区冬季低温干冷的气候特征有关”,王玉光表示。中国北方流感高峰大多发生在每年12月至次年1月,今年也没有太大的变化,将会延续到春节后。

北京市疾控中心发布的消息也显示,2012年冬季遇到了北京30年来同期最低温度,加上空气干燥,因此才会出现流感的流行。

王玉光提醒,随着春运来临,人员流动增加,有利于传染病的传播,更需严防流感。

外寒里热全身症状明显

每年冬季,流感病毒都要肆虐一段时间,今冬流感病毒来得更为猛烈一些,王玉光指出,从症状上来看,今冬的流感外寒内热、“全身中毒”症状更为明显。

流感是流行性感冒的简称,是由流行

冬季里,孩子容易发烧感冒。最近网上盛传“香菜加冰糖煮水”可以防治孩子感冒,妈妈们想尝试又将信将疑。其实,香菜煮水的方子是有科学依据的,不但适用于小儿感冒,而且可以起到退烧作用。

黑龙江省中医药大学博士生导师苏云明教授说,这个方子很简单,香菜5根,洗净并去掉叶子,冰糖两块,加米汤半碗,把冰糖蒸化后就可以服用。中医认

性感冒病毒(包括甲、乙、丙3型)引起的急性呼吸道传染病。相较于普通感冒,流感的传染性要强得多,普通感冒发病时,虽然与流感症状相似,但全身症状较流行性感冒要轻,多数是不发热,很少高热。

王玉光介绍,由于今冬气温很低,而屋内室温较高,加上冬季高脂肪、高蛋白的高热量饮食结构,今冬流感患者多会出现肌肉酸痛、关节痛、头疼、无汗、流清水鼻涕的外寒症状,以及咽痛、嗓子肿痛、鼻流黏黄浊涕、鼻腔灼热,口渴,很多患者咳嗽症状剧烈,感冒后期以咽痒咳嗽为主要症状,部分患者咯吐黄黏痰。

不同亚型流感可反复感染

“感染流感病毒后应该会有抵抗力了,为何我会屡屡中枪,感染好几次呢?”读者王小姐对于自己今冬几次感冒被诊断为流感颇为不解。

对此,王玉光表示,这是今冬不同时期流行的流感病毒有所区别导致的。

他介绍,在2013年元旦之前,也就是2012年第50周之前,主要是甲型H3N2亚型流感病毒流行,到了第51周则是甲型H1N1流感病毒和甲型H3N2亚型流感病毒共同流行,而现阶段则是以甲型H1N1流感病毒为主。

另外,除了甲型流感病毒外,还有乙

香菜煮冰糖退烧

为,香菜性味辛、温,入肺、脾经,有发汗透疹,消食下气之功,适用于感冒、小儿饮食积滞、消化不良等。此外,香菜中的维生素C含量比普通蔬菜高得多,一般人食用7—10克香菜叶就能满足人体对维生素C的需求量。当孩子感冒时,因机体感染,白细胞内的维生素C急剧减少,

热咳吃橙 寒咳吃橘

如果患者的咳嗽是受凉感冒引起的,而且咳嗽出的痰清稀白黏,便属于风寒性咳嗽,可以吃些温性的橘子,若是患者喉咙肿痛、咳嗽痰发黄则是风热性咳嗽,要吃清热化痰的橙子为宜。

但病情发展也有个辨证的过程,比如一个人刚开始时可能是风寒性的咳嗽,但时间长了可能会转化为风热性的,所以在刚开始得病时要吃橘子,以后再换成橙子。但这个

长期服解酒药伤肝

元到上百元不等。

“这些药真的能及时缓解醉酒的头疼?”销售员随即拿起一盒向记者介绍道,一般来说,口服液比含片的效果更好,在服用半小时内便会发挥效用。“很多市民一买就是5盒,购买者以生意人居多,现在还能当作礼品送人。”

专家 长期服用“解酒药”易伤肝

解酒药到底有没有效果?带着疑问,记者采访了昌大二附院徐医师,她告诉

流感病毒以及鼻病毒等其他呼吸道病毒的存在,会导致病毒性上呼吸道感染的反复发生。因此,有些人可能感染一种病毒患流感后,再感染到另一种病毒后依旧会患病。

要想预防流感,王玉光建议,最好的方法仍是接种流感疫苗。据介绍,目前北京的流感疫苗能有效预防流感病毒,接种两周后即能产生抗体。

三类中药各有侧重

此前北京市中医管理局发布了《2012年冬季流行性感冒中医药防治方案》,王玉光强调,由于流感病毒在每年的特点均有所不同,中医药也应根据具体情况作相应调整。

王玉光表示,根据今年流感外寒内热的特点,目前在中药方面有循证医学证据支持,显示对流感有确切治疗效果的,主要有三种中药,即连花清瘟胶囊、金银花清感方和疏风解毒胶囊。这三种中药要根据不同症状区别使用。如出现高热、咳嗽的,可选用连花清瘟胶囊、颗粒剂,金花清感颗粒,而疏风解毒胶囊则对发热咽痛的效果最佳。早期外寒症状较重的可以选用感冒清热冲剂,后期咳嗽、痰黄等症状较重的可以选用清肺消炎丸。

《京华时报》2013.1.16

而维生素C可提高杀菌能力。所以,此时进食香菜对抵抗小儿感冒也大有裨益。

关于香菜冰糖煮水,网上也流传了很多其他做法,如加入白萝卜3—4片或者姜2—3片等,其机理无外乎看中白萝卜的止咳作用和生姜的发汗作用。中医角度上看,二者和香菜又不相冲,所以也是可以尝试的。

《生命时报》2013.1.15

度患者自己不好掌握,泡干橙子皮水喝倒是个简单好用的方法,风热与风寒性咳嗽皆适用。而且干橙皮中的橙皮甙具有抗氧化作用,可以预防血管破裂出血,有降压的效果。

但需要注意的是,湿橙皮中的有机酸没有完全蒸发掉,直接泡水刺激性的成分比较多,切勿偷懒而因小失大。另外,橙皮凉晒前要清洗干净,以免有农药残留。

《健康时报》2013.1.14文 / 林敬

记者,目前,医学上还没有真正意义上的“解酒药”。市面上所谓的“解酒药”,大多添加了激素、利尿剂,甚至是兴奋剂等非法药品。服用后可能在短时间内觉得兴奋和清醒,实际是一种假象。此外,过多服用“解酒药”还会损害肾脏和肝脏。

“大家尽量不要空腹饮酒或将酒加热饮用。饮酒前可喝少量的牛奶或酸奶,这样可对胃黏膜和肝脏起到一定的保护作用。”徐医师说,如果醉酒了,最好的方法就是多喝点温开水或矿泉水,以加速酒精排出体外,缓解症状。《大河健康报》2013.1.16

临近春节,又到了市民备年货之际。如今,打开网站、电视,或走上街头,号称千杯不醉的“解酒药”广告扑面而来。“解酒药”真的如此有效吗?

现象 “解酒药”被当成年货备

昨日,记者走访了市区多家药店,发现不少药店都有“解酒药”出售。记者注意到,“解酒药”种类繁多,包括药片、口服液等形式。产品的成分也纷繁不一,既有以葛根、枸杞子、灵芝等中药为主的产品,也有以蛋白粉、氨基酸、维生素、泛酸钙等为主要成分的“解酒药”,价格从30

蜂蜜会减弱退烧药作用

蜂蜜具有润肺止咳的作用,适用于肺燥咳嗽。如果咳嗽少痰,或痰少而黏,或者干咳无痰,可以冲蜂蜜喝。但如果正在服用退烧药或含退烧成分的感冒药期间,不宜同时服用蜂蜜。

很多感冒药,如泰诺、快克、感立克、感冒清等都含有解热镇痛药对乙酰氨基酚,它遇到蜂蜜会形成一种复合物,影响机体对其的吸收速率,从而减弱退烧作用。

同理,凡是含蜂蜜的中成药,如止咳糖浆、川贝枇杷膏等都不宜和上述感冒药同服。

另外,蜂蜜主要通过润肺来达到止咳作用,感冒引起的咳嗽多因外感所致,喝蜂蜜的作用并不大。

《健康报》2013.1.10

输液不会让感冒好得更快

遇到孩子得病,特别是感冒、发烧后,很多家长期望通过静脉输液能够早些治愈孩子的疾病。那么静脉输液真的能缩短感冒、发热的过程吗?

如果患儿虽然有高热,孩子的一般情况还好,吃喝基本没有受到影响。只要服用退热药后,体温能够降到38℃以下。但3~4小时后体温还会再度上升。家长认为多次服用退热药有可能出现副作用,所以希望医生能够给予静脉输液,特别希望给予静脉抗生素治疗。如果经过检查,患儿被诊断为上呼吸道感染病毒感冒,医生会认为没有必要静脉输液,更不需静脉抗生素治疗。在这种情况下,有些家长就觉得医生没有采取积极的治疗方法。

其实,发热只是感染性疾病的常见症状。退热药物可暂时解决高热问题。由于退烧过程是通过体内向外界散发热量的过程,需要大量水分参与。所以,人量不足或丢失过多都会影响退热药物的效果,适当输液,纠正体内水分不足,利于退热,但是绝对不能理解成静脉输液,特别是静脉输抗生素可以治疗退热,或缩短退热过程。

静脉输液是一种医疗方法,但是家长必须了解静脉输液是为了纠正或补充体液的不足,是为了静脉途径给药,但绝不是治疗常见发烧、感冒的方法。如果真是需要静脉输液时,需要由专业医生确定输液的种类、速度、时间,并根据孩子的病情及时调整。任何治疗方法如果使用不当,都会带来不该有的负效应。

《当代健康报》2013.1.10文 / 康文

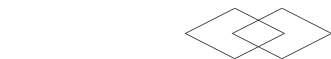
偏方治脚气 浮肿难下床

高中女生甄茜(化名)没想到,自己偏信的网络治脚气方案,不仅没治好她脚气,反倒使双脚浮肿,一周不能下床走路。

甄茜介绍,她在网上看到一种治疗脚气的方案,便买了一些标注有杀菌止痒作用的泡腾片,按方儿泡脚。之后的几天,双脚趾上冒出了好些白色的水泡,挑破水泡后,用放了10克盐和10克醋的温水泡脚。可睡一觉后,她发现双脚肿胀,简直无法下床走路,这时甄茜才被家人紧急送往武汉市普仁医院。

皮肤科医生盛浩表示,在脚气初期可以自行涂抹一些克霉唑、益康唑类非激素外用乳膏,如果情况严重,患者需要到医院进行真菌检测,选择合理的药物进行治疗。要强调的是,直接挑破水泡很容易导致细菌感染,使病情更加严重,“但目前甄茜的伤口已经感染了,一周之内都很难再下地走路”。

大河网 2013.1.16



头晕、头痛、颈项僵硬、疲劳、心悸、持续性紧张……许多人都知道这是高血压的症状。但并不是所有的高血压都有症状可循,“无症状性高血压”在临床上并不少见。

广州军区广州总医院心血管内科副主任向定成教授表示,无症状性高血压隐蔽性强,而且由于没有引起不适,患者的医从性更差。但高血压的危害并不会因无症状而降低,反而比有症状的高血压具有更大的危险性。

无症状性高血压更危险

平时身体看起来一点问题也没有,但突然间就发生出血性脑梗死、急性心衰等危险,这可能就是“无症状性高血压”所导致。向定成表示,高血压患者中有不少是没

无症状的高血压更要命

有症状的。尤其是现在高血压年轻化,有的年轻人患了高血压而不自知,继续透支自己的健康。随着年龄增加,心、脑血管逐渐发生硬化,在进行高强度的活动或者情绪激动的时候,特别容易发生危险。

加强体检,常做自测

对于高血压,早期预防和及早治疗是关键。其实,很多无症状性高血压并不是完全没有症状,只是很多人忽略或者被其他问题所掩盖。向定成提醒,以下人群尤要注意关注自身的血压——家族中有高血压史;偶尔会出现头晕或头痛,但无其他病史;有记忆力减退、注意力不集中,四肢乏力、疲倦、睡眠质量变差等情况。建议做好定期体检的工作,有条件的可以在家做血压自测。



值得一提的是,无症状并偶尔测得血压值超过正常值的人士并不一定是真正的高血压人群。向定成解释,国际高血压组织更多地鼓励患者在家自测血压,因为有的人在医护人员为其检测血压时比较紧张,从而导致测得的血压值较高,这被称为“白大褂现象”。凭血压一时的升高,并不足以诊断为高血压。只有平静后,静坐或平卧时血压达到140/90毫米汞柱或更高,且在随后两天内不同时间至少再测定两次,才可作为诊断高血压的依据。此外,24小时动态血压也可辅助鉴别诊断。

需要注意的是,别在运动后测量血压,包括爬楼梯、快步走等,这种情况下,血压升高是正常现象。

《当代健康报》2013110文 / 谢哲