

感冒不能硬扛

近期,呼吸道疾病高发。相比于流感,普通感冒症状相对较轻,于是很多人持有感冒了“没必要吃药”的观点。那么,感冒了硬扛着不吃药到底好不好?

普通感冒能不能不吃药 东南大学附属中大医院呼吸与危重症医学科主治医师黄静说,感冒是否需要用药,需分情况而定:一是要考虑个人体质和抵抗力,二是要看病情的症状及严重程度。“普通感冒70%—80%由病毒感染引发,如果病情较轻,7天左右可以自愈。抵抗力较好的成年人,可以多喝水、注意休息即可,但婴幼儿、老年人以及免疫系统异常或慢病患者出现感冒症状时,应尽早干预。”黄静说,急性上呼吸道感染除普通感冒外,还包含急性病毒性咽炎和喉炎、急性疱疹性咽峡炎、急性咽结膜炎等不同类型的。如果是急性喉炎引起

喉头水肿,会有致命的风险,也要及时就医。

普通感冒如何用药 普通感冒如何用药更让人“头疼”。“目前,没有适用于普通感冒的抗病毒‘特效’药,广谱的抗病毒药效果也不是特别好,因此现在门急诊已比较少开这类药物,而是多用对症缓解症状的药物,如用减充血剂来减轻鼻塞症状,用布洛芬等缓解发热症状等。”黄静说,“如感冒出现发热症状,但在好转时突然又出现继发性发热、咳脓痰时,可能是细菌性感染,这时才需用抗生素治疗。”

她提醒,目前市面上很多感冒药都是复合剂型,比如泰诺和百服宁都含有对乙酰氨基酚。为预防药物重叠服用引发的肝肾功能衰竭等不良反应,建议不要同时服用多种感冒药,且一定要了解药物的最大剂量和服用的间隔时间。

近期加强日常生活健康监测 北京年过七旬的程先生跌倒骨折入院后,才发现肺部已严重感染。对此,北京老年医院呼吸内科副主任田蓉提醒,部分老年人呼吸道感染后不会有典型症状,导致照护者没有及时察觉异常情况。当老年人出现神志改变、进食量明显减少、自主活动明显减少甚至出现跌倒时,要警惕是否存在呼吸道感染的可能,及早就医,避免耽误病情。

田蓉建议照护者近期积极给老年人监测体温,有慢性心肺病者可在家中备个指夹式脉氧监测仪,及时监测血氧饱和度,以防发生沉默性低氧。此外,老年人近期要戴口罩、多通风、勤洗手,积极接种流感、新冠等疫苗。开窗通风时要注意防寒保暖,避免吹“穿堂风”,呼吸道分泌物要及时密封丢弃。(摘编自《扬子晚报》《北京晚报》)

做套肩颈操预防颈椎病

杭州一位18岁的学霸成日“埋头题海”,颈椎状态如50岁。浙江省中西医结合医院骨科主任费骏叮嘱孩子妈妈:学习固然重要,但颈椎健康更是一辈子的近事。近年来,颈椎病日益低龄化。费骏建议每天花几分钟做套肩颈操预防颈椎病。

1.头颈相争 挺直盘坐,双手抱住头颈部,手肘打开,头向后仰,手肘向脸部前方相碰。重复做5次。

2.抬头看掌 挺直盘坐,双手十指在胸前反向交叉,双手在胸前往头顶上抬,抬手的同时脸部向后仰看手。重复做10次。

3.拉手仰头 挺直盘坐,双手手掌打开向上举,双手握拳向下拉,头后仰时脖子尽量向上伸。重复做10次。

4.反向牵拉 挺直盘坐,手掌在右肩腋下前并合,脸朝左肩看,手在胸前向左肩移动,脸朝右肩看。重复做10次。

5.前后点头 颈部尽量慢慢向前伸,停留3秒后慢慢向后仰,停留3秒。

提醒 若出现手指麻木和放射痛,无法完成写字、拿筷子等精细动作,或脚底有踩棉花感、走路不稳等情况,提示脊髓受压,务必及时就诊。(摘编自《每日商报》)

盲目“抄方”不可取

“抄方”和“效不更方”是两回事。效不更方是患者在医生诊治后继续服相同的药物。抄方是指患者不经医生指导,自觉服药后效果不错,自己照方抓药,有时一吃就是半年。殊不知,“盲目抄方不如不吃

药”,其危害如下:1.降低药物疗效;2.没有医生指导,长期连续服用相同的中药,有蓄积中毒的危险;3.减少了医患交流。若真正关注健康,建议安排时间就诊。(北京中医医院皮肤科副主任医师 李伯华)

洗澡、上厕所警惕摔跤骨折

一位70岁的老太太在家中厕所准备洗澡时摔倒,结果导致髌骨骨折。她自述当时屁股墩着地,本以为还可以像以前一样,摔跤了立马拍拍屁股站起来,可臀部钻心的疼痛让她完全动不了,在家用了活血祛瘀药和止痛药,但疼痛不减反增,腰都直不起来了。医生说,老人发生了骨质疏松性骨折。大部分老年人都是在上厕所或洗澡时摔倒的,建议家中厕所、厨房、卧室都要安装扶手。

腰部、髌部骨折要警惕 医生说,老年人摔倒,两种骨折最常见:腰部的压缩性骨折、髌部的股骨颈粗隆间骨折。同样是轻轻一跤,人在年轻时可能毫发无损,到了老年容易骨折。归根结底,骨质疏松是老年人骨折的罪魁祸首。建议老年人重视补充复合骨胶原,增强骨密度,让骨骼有韧性、不易折。

复合骨胶原缺乏可以说是“骨病之源” 骨骼不是一成不变的,破骨细胞和成骨细胞不停地进行着新陈代谢。一旦复合骨胶原营养不足,成骨细胞将因缺乏复合骨胶原而无法分化、增殖,将不能开展合成“类骨质”、分泌磷酸盐的重建工作。被破骨细胞清理后留下的凹陷和空洞将得不到“修补”,空洞将一直存在。随着年龄增长,老化、衰退的旧骨组织

被破骨细胞吸收清除的速度越来越快,骨骼空洞越来越多、越来越大。骨质疏松、关节炎等问题找上门,引起周身骨痛、腰痛、背痛、颈椎痛、关节痛、浑身乏力、疼痛难忍、关节肿大、僵硬、行动艰难、胸闷气短、手脚打颤、股骨头坏死、失眠、便秘等症状。健康的骨骼变得千疮百孔,大面积骨骼断裂,骨骼土崩瓦解,骨脆性增加,抗震、抗压能力急剧下降,严重者只能卧床,无法行走,骨折一触即发。而一旦骨折,褥疮、脑血栓、肺炎、肌肉萎缩、脏器功能损伤和衰竭等并发症接踵而来,不仅会使老年人失去生活自理能力,还会使他们本已严峻的健康状况雪上加霜。

健康的首要任务是养骨 骨骼健康决定着我们的生活质量、生命健康和寿命。健康的首要任务是养护骨骼。复合骨胶原是骨骼健康的关键、核心营养,也是骨骼健康的根基。复合骨胶原是我们的“骨中之骨”,骨骼的营养、修复和再生都离不开它。武汉和格生物技术有限公司生产的和格牌骨胶原片拥有国家发明专利(ZL02120433.0),能增强骨密度。不少骨科医生和家人自己也在吃。许多老客户60岁左右的儿女们,从最开始的反对爸妈吃和格牌骨胶原,现已转变成自己也开始吃啦!(文/杨蓓)



- 复合骨胶原
- 抗坏血酸钙
- 柠檬酸钙
- 大豆异黄酮

和格 复合骨胶原 异黄酮钙片

(和格牌骨胶原片)

增加骨密度 请认准和格牌!



和格牌复合骨胶原异黄酮钙片(和格牌骨胶原片)以复合骨胶原、抗坏血酸钙、柠檬酸钙、大豆异黄酮等为主要原料制成,本品经动物实验评价,具有增加骨密度的保健功能,适用于中老年低骨密度人群。

和格牌骨胶原批准文号: 国食健注G20070258; SC生产认证; 原料复合骨胶原发明专利号: ZL02120433.0。

武汉和格生物技术有限公司 鄂食健广审(文)第240718-02202号 适宜人群: 中老年人 不适宜人群: 少年儿童、孕妇、哺乳期妇女、妇科肿瘤患者及有妇科肿瘤家族病史者 保健食品不是药物,不能代替药物治疗疾病

订购热线: 400-6698-505 13677339238 0731-84483088



广告