感冒误区多 千万别中招

对症下药、切勿盲目服抗生素,练好体质是关键

□本报记者 毛锦怡

感冒是最常见的疾病之一。医学数据显示,一般一个成年人一年要感冒2—6次,小孩一年感冒的次数在6—8次,感冒周期一般在9天左右。感冒处理好了便只是一段小插曲;处理不当,则病情迁延,甚至引发严重并发症。不过,在治疗过程中,有人可能自行用药、过度用抗生素、不按医嘱等。1月19日下午,在省中医院的“仁和养生保健大讲堂”上,呼吸科副主任医师、博士杨珺超就结合自己多年来的从医经验为大家上了一堂主题为“感冒的误区”的保健课,就一些常见的问题进行一一解答。

误区一:

问:感冒是“着凉”“伤风”引起的吗?

答:感冒最主要的原因是病毒入侵。人的机体抵抗力下降,病毒就会入侵呼吸道,这样就会引起感冒。

误区二:

问:感冒是通过呼吸道进行传播的?

答:普通的感冒主要通过接触来传染。比如说鼻病毒,它是最普遍的人类病毒感染因子,是普通感冒最常见的引发因素,这种病毒可以在体外存活72小时,主要通过接触来传染。“为此,预防普通感冒重要的是洗手而不是戴口罩,外出回到家一定要记得先洗手,用流水多冲洗几下。”杨珺超说。

误区三:

问:家里常备感冒药,感冒时就吃?

答:不少感冒发烧的人认为感冒只是小毛病,不是自己到药店买点药自行服用,就是把以往家里囤积的药拿出来吃。这样做的结果常常是治疗不对症,效果不明显,甚至还会诱发其它疾病。我曾遇到一个病人,因为自己随便吃药,到医院就诊时白细胞发现很低了。

另外,切勿多种感冒药一起服用,这样做有风险。因为感冒药主要成分为对乙酰氨基酚,只要一超过最大剂量,就可能导致急性肝衰竭甚至死亡!

误区四:

问:感冒了吃抗生素,会好得快吗?

答:感冒时切忌滥用抗生素。抗生素在杀菌的同时可造成人体的损害,表现在肝、肾等重要器官的损害,长期如此可能诱发细菌的耐药性。抗生素应在医生指导下,根据病微生物的种类,按疗程、按个体差异的剂量,合理使用,让抗生素发挥最大的功效。

误区五:

问:感冒要拍胸片吗?

答:感冒大多是由病毒引起的,但是感冒的中后期,很容易感染上细菌。对一些持续咳嗽的感冒患者,医生一般会建议拍胸片。拍胸片主要是为了帮助医生了解患者肺部具体病变部位,及病情严重程度,排除其他疾病,以对症下药。

误区六:

问:感冒挂盐水会好得快些吗?

答:就诊过程中,总会碰到一些强烈要求挂盐水的病人。”其实,药物直接进入血液所带来的风险要比口服药物大,会增加药物不良反应的发生率。我建议,能吃药的就不输液,除非是发烧后出现脱水的,还有有老慢支、哮喘等疾病的患者,可考虑挂盐水。

误区七:

问:感冒不用去医院?

答:普通的感冒在无并发症的情况下,一般9天左右会自愈。但每个人的体质不同,恢复时间也不同。如果感冒在10天后仍未愈,则需考虑感冒合并其它细菌感染性疾病,或是其它疾病误诊为感冒,应去医院进一步进行检查确诊。

我再说一下普通感冒与流感的区别。普通感冒:一年四季都会发生,症状较轻,低热为主,常见鼻塞、流涕、咳嗽、咽痛,一般5—7天可痊愈。流行性感冒:多发于冬春季,症状重,发热温度超过39℃,或四肢酸痛、头痛、腹痛腹泻等症状。

那么,在日常生活中如何预防感冒呢?避免受凉、淋雨、过度疲劳;避免与感冒患者接触,避免脏手接触口、眼、鼻。流感时应戴口罩。另外,增加体质,坚持适度有规律的户外运动,提高机体免疫力与耐寒能力才是预防本病的主要方法。

寒潮驾到,请开启你的身体“暖气开关”

多年来罕见的寒潮天气来袭,怎么保暖,成了焦点话题。躲进房间开空调太干燥,随身暖水袋不方便,厚衣服全披身上太臃肿……其实每个人的身体,都自带“暖气开关”。那么,如何有效地开启这些“开关”呢?

常按大椎穴打开“暖气”总开关

“在家中淋浴时,可将莲蓬头对着颈后连续用热水冲洗,能让你在寒冷季节感觉浑身温暖。”看到朋友圈发布的这则消息,20岁的秦小姐就经常在洗澡时对照着做,确实会感觉到全身都暖起来。

秘诀:低头时,颈后最明显的骨头突起下方的凹陷处就是大椎穴,全身阳气都在大椎穴交汇,常按摩大椎就相当于打开了全身“暖气”的总开关,而且还能用于退烧与缓解脑部供血不足等。用莲蓬头对着颈后连续用热水冲洗,要注意时间不宜超过20分钟,水温要适宜,体弱或伴有心血管疾病的人不宜使用。在冲洗时最好用手掌来回抚摸大椎穴。

腹部易着凉艾灸神阙穴

寒冷季节最容易着凉腹泻,再加上温州人爱吃海鲜胃寒的人较多,气温一下降,胃痛便容易袭来。其实,腹部也有“暖气开关”——肚脐,又称神阙穴。

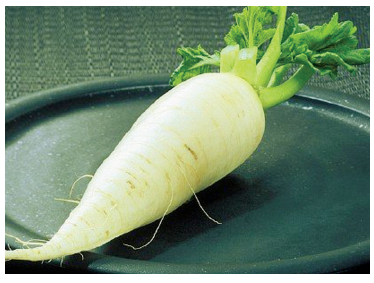
秘诀:神阙穴是长寿要穴,每晚睡前将双手搓热放于肚脐上,顺时针和逆时针交替按揉至发热,可使腹部温暖、面色红润。但是按摩的效果不如艾灸,肚脐下面的气海穴、关元穴也可以常艾灸,改善胃寒可艾灸中脘穴。

双手冰凉多按劳宫穴

“你穿那么少不会冷吗?”每到冬季,阿琴看到同事方芳的衣服好像都比别人薄,但两手却很暖和。原来穿多穿少不是重点,气血循环才是怕不怕冷的关键。

秘诀:当屈指握拳时,中指指尖所点处就是劳宫穴,有清心火、安心神的作用,平时多按摩劳宫穴对失眠、多梦、疲倦有帮助。当两手掌来回摩擦时,能促进血液循环,对预防冻疮和手冰凉有好处。手上还有另一个“暖气”开关——阳池穴,位于手腕背横纹的中点处。刺激阳池穴可缓解手部冰凉的症状,但效果不如劳宫穴。(菱 忆)

冬日养生汤



所谓“冬吃萝卜夏吃姜”,要说时令和当季的煲汤蔬菜,首选是萝卜。中医认为,萝卜具有健脾助消化、清热下气、益气生津的作用。对于食滞、消化不良、大便不通畅等的人群来说,尤为适合。另外,萝卜煮汤味道清甜、口感好。大部分脾胃虚、易上火的人,在秋冬可以用萝卜煲汤,如萝卜排骨汤、萝卜鸡汤等。但脾胃虚弱的人不适合吃太多萝卜。另外,要提醒的是,萝卜具有下气的特点,不适合与西洋参、红参等补气的参类一起吃,否则会解掉这些滋补药材的药效。 (林恒华)

健康百科

小半蹲提高膝功能

挺直站立,双脚分开15–20厘米,脚尖朝前,双手自然下垂或叉腰,腰部收紧,屈膝半蹲,身体下沉10–15厘米,保持静止,每次蹲10分钟左右,觉得辛苦可适当减少时间;每晚做一次。这项练习可有效提高双膝的功能,预防膝关节疼痛、韧带劳损等。

坐高背椅护腰背

老年人不适合坐凳子,因为坐凳子时,要求腰椎周围的肌肉与韧带保持紧张状态,而老年人腰背肌肉、韧带弹性都会有不同程度的退变或损伤。所以老年人最好选靠背高一些,能支撑住老人的头部和肩膀并且带有扶手的椅子。椅子高度要适当,即坐时脚正好可以平放在地上,这样能避免久坐导致的腰背伤痛。