

止咳,先分干湿再选药

周剑平

品种繁多的咳嗽药物,多为复方制剂,即在同一种药品中可能含有止咳药、祛痰药、抗过敏药物、平喘药、中药等成分中的一种或多种。如何正确使用止咳药物也成为众多患者的提问焦点,鉴于“咳嗽”背后的病因复杂,在此仅就一些日常咳嗽的用药进行指导。

咳嗽首先应区分“干咳”和“湿咳”。干咳指咳嗽无痰或痰极少,不易排出,大多伴有咽喉部痒痒。患者往往有在特定环境持续性阵咳,以及夜间咳嗽无法入眠等表现,多见于感冒后期、过敏性咳嗽等。可在原发疾病治疗基础上,应用中枢镇咳药。

湿咳是指伴咳嗽,痰液滞留会引起一系列的连锁症状。因此,治疗上祛痰优于止咳,化痰联合止咳往往呈现“1+1>2”的效应。“湿咳”的时候,过分应用止咳药不仅不利于痰液排出,还容易造成痰液中的细菌微生物在肺内集聚,导致病情进一步加重。

药名中带“因”字和“芬”字的止咳药物通常含有中枢镇咳成分,例如可待因、右美沙芬,这类药物通过抑制延髓呼吸中枢而发挥止咳作用,适用于剧烈干咳与刺激性咳嗽,对伴有胸痛的剧烈干咳和夜间咳嗽尤为



有效,10~30分钟起效,可维持5~6小时。

痰多者慎用或禁用中枢镇咳药,以避免炎症加重、呼吸道阻塞或出现窒息。中枢镇咳药还具有一定的呼吸抑制作用,超剂量滥用可能会导致呼吸抑制,并抑制肠道蠕动而引起便秘。

外周性止咳药的成分常见有苯佐那酯、那可丁、苯丙哌林等,一般通过抑制咳嗽反射弧而发挥作用,适用于轻度刺激性干咳与阵咳。

止咳药中,还有含平喘成分的药物,如含麻黄碱的咳嗽药有助于松弛支气管平滑肌,适用于伴有轻度气喘的咳嗽。但需注意

的是麻黄碱可引起焦虑、头痛、心悸、血压升高等不良反应,所以不宜长期服用,为避免服药后失眠,也不宜晚上服用。

抗过敏药物或抗过敏成分的止咳药适用于因接触过敏源而引起的咳嗽。抗过敏药物如扑尔敏、酮替芬、西替利嗪、顺尔宁以及复方甲氧那明均具有一定的镇静作用,可引起嗜睡、口干等,所以不宜长期服用,驾车、从事高空作业及精密仪器操作的患者也应谨慎服用。

含有中药成分如川贝、桔梗、甘草等的咳嗽药适用于慢性、轻微的咳嗽,不适用于急性咳嗽与剧烈咳嗽。虽然传统认为中药成分较温和,安全性较高,但由于其不良反应的未知性,长期服用仍须慎重。

需要提醒的是,咳嗽时急着服用咳嗽药是不明智的,应先查找原因,针对病因治疗,从根本上治愈咳嗽。只有当咳嗽较为严重,影响到工作与睡眠时,才应根据具体病情,如有痰无痰、喘与不喘等,选择不同组分的咳嗽药物。

健康话题

关节觉得舒服的角度,手腕能贴着拐杖顶端。

3. 轻便推车。独居老人需要自己买菜做饭,菜买多了拎不动,一辆轻便的小推车必不可少。市面上售卖的买菜、散步多功能可折叠助行器,很实用。

4. 收音机。家人可为老人买一台便携式收音机,能边走边听。可手动选台和调节音量的收音机最适合老人,喇叭

声音要响亮,满足远距离收听需求,最好有内存卡,方便老人随时收听戏曲、故事和评书等。

5. 保暖内衣。儿女不在老人身边,就为其准备一两套保暖内衣:一是纯棉含量达80%以上,要宽松;二是透气性好,可从一面3厘米处吹一口气,手在另一面能感觉到温度的较好;三是浅色,能发现是否脏了,以便及时清洗;四是不掉毛,否则浮毛容易进入老人肺部,造成呼吸道感染等问题。

6. 待机时间长的手机。独居老人的手机应满足几个要求:1.超大字号,以便老人看得清晰;超大音量,老人听力存在不同程度的下降,超大音量可避免漏接电话;超长待机,以免老人忘记充电,家人联系不上;有定位功能,子女能随时查到老人位置,以免走失;远程协助,老人一旦遇到不会使用或不会设置的情况,家人可通过远程协助。

独居老人需要七样物品

闫爽

我国进入人口老龄化快速发展时期,全国老龄工作委员会办公室统计显示,近一半老人属于城乡空巢家庭或类空巢家庭。独居老人没有老伴陪伴,孩子大部分时间也不在身边,所以更要注意健康和安全,家中需要备好7样物品。

1. 医药包。常规配置包括三角绷带、弹性绷带、医用脱脂纱布、碘伏棉棒、创可贴,以及体温计、血压计、血糖仪等。另外,夜间是老人突发意外的高峰时段,医药包应放在离床比较近的地方,备好心脑血管类药物,如硝酸甘油;消化类药物,如吗丁啉;便秘类药物,如开塞露。

2. 拐杖。老人独居,拐杖是不可或缺的工具,可保持身体平衡,避让行动途中的障碍物,避免老人摔倒。拐杖一定要买带调节器的,请家人帮忙调节到最佳状态,比如调节到肘

颐养天年

原料:干木耳3朵、干黄花10克、猪里脊300克、黄瓜1根、大葱8片、鸡蛋2个,料酒1/2茶匙、酱油1汤匙、盐1/2茶匙、糖1/2茶匙、香油1/4茶匙、淀粉1/2茶匙、水淀粉2汤匙。

做法:1.木耳和黄花用冷水分别浸泡1小时,泡发后洗净。木耳手撕成片、黄花切成段,大葱切片,黄瓜洗净后切成菱形片。2.将猪里脊切成薄片,用料酒和淀粉抓拌一下,腌制5分

家常木须肉

文怡

钟。鸡蛋打散,加一点清水和几滴料酒。3.锅中倒入油,大火加热至七成热时,倒入蛋液,用铲子快速划散,炒好后盛出。4.锅中再倒油,油热后放入大葱片爆香,倒入猪里脊片炒至变色,放入木耳片和黄花段翻炒几下,倒入酱油、盐、糖和少许水,翻炒2分钟。5.将鸡蛋和黄瓜片倒入,翻炒均匀后,淋入水淀粉勾芡即可。

健康饮食

降脂药各有各的本事

董满男

近年来,我国人群血脂水平有不断升高的趋势,五花八门的降脂药让人不知怎么选。各类降脂药物的作用机制不同,对高血脂的治疗也各有侧重。降脂药主要有以下5类:

1. 他汀类药物。这是目前降脂治疗药物中的首选,主要降低总胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇(即坏胆固醇)。目前临床上常用到的大概有4种,其中,阿托伐他汀是新合成的他汀类降脂药,作用强,副作用小,肾功能减退的患者可选用。家族性高胆固醇血症的患者,选用辛伐他汀较为合适。普伐他汀主要作用于肝脏,抑制肝脏胆固醇合成的能力比周围组织高400~1200倍,肝功能轻度异常的患者可选用。氟伐他汀对肝脏功能损害较小,也较常用。在同等剂量下,他汀类降低胆固醇作用的强度依次为:瑞舒伐他汀>阿托伐他汀>辛伐他汀>普伐他汀>洛伐他汀>氟伐他汀。临床上,医生会根据患者具体情况来选择药物。

2. 贝特类药物。这类药物主要降低血液中的甘油三酯(即脂肪)的水平,临床上常见苯扎贝特、吉非贝齐和非诺贝特。苯扎贝特能够增强抗凝类及降压类药物的药效,一同服用时应适当减少相应剂量。吉非贝齐在降脂的同时有升血糖作用,因此在服药时应定期监测血糖。力平脂是一种微粒化的非诺贝特制剂,更易吸收,在血浆中浓度更易控制,不良反应也较少,还有防止动脉硬化作用,目前在临床上应用较多。

3. 树脂类药物。主要降低总胆固醇和坏胆固醇。不良反应有胃肠不适、便秘等,有异常β脂蛋白血症和甘油三酯>4.52毫摩尔/升的人,要绝对禁用。

4. 胆固醇吸收抑制剂(依折麦布)。主要抑制胆固醇和植物固醇的吸收,常见不良反应有头痛和恶心,临床应用较少。

5. 烟酸类药物。由于副作用较大,目前临床上已很少使用。

最后,需要提醒血脂异常的朋友,服药之前必须先控制好饮食,主食中搭配粗粮,饭后适当运动。如血脂仍不能下降,则需常规服药。各类降脂药的药效不完全一样,也没法说哪种最好,听从医生建议,使用最适合自己的即可。

医生的话



两种伤疤当心癌变

程凤敏

不少人为美观而打耳洞、做文身,但如果你是瘢痕体质,可要小心了。皮肤受伤后留点疤正常,但有些特殊的瘢痕如萎缩性瘢痕和瘢痕疙瘩,却是癌前期病变,甚至可能是肿瘤的表现。

两年前,25岁的张女士打耳洞后,右耳洞处长了一个小肉疙瘩,越长越大,还有痒痛感。尽管她很快去医院切掉了,但一年半后,疙瘩又出来了,直径达2厘米。经检查后,确诊这个小包块为“瘢痕疙瘩”,是一种发生于皮肤的纤维组织肿瘤,需要尽早手术切除。因其复发率较高,术后还应立即做化疗。

瘢痕俗称伤疤,日常生活中,人体各种创伤的修复都是以瘢痕形式完成的。瘢痕可分为表浅性瘢痕、增殖性瘢痕、萎缩性瘢痕、瘢痕疙瘩等。表浅性瘢痕最为常见,一般无需处理;非功能部位的增殖性瘢痕也不会引起严重的功能障碍;萎缩性瘢痕和瘢痕疙瘩就比较危险了,前者常见于大面积的严重烧伤和慢性溃疡等,不仅易造成严重功能障碍,晚期还有癌变可能。所以,因烧伤造成较大面积皮肤缺损、伤口反复感染或慢性溃疡的患者,需要及早进行植皮手术,以免形成难以治疗的萎缩性瘢痕。至于瘢痕疙瘩,本身已属于一种良性皮肤肿瘤。从外形来看,它凸起于皮肤表面,且毛细血管丰富,颜色较红,质地坚硬,青少年及深肤色人群更易发生。耳朵、颈部、肩部、上臂及胸部是其好发部位。如前文的张女士,她穿耳洞的做法就容易引发瘢痕疙瘩。瘢痕疙瘩术后易复发,有一定的癌变率,患者应注意防范,发现后及时就医。

普通人较难分辨自己的瘢痕属于哪一类,一经发现,最好找专业医生诊治,不要盲目切除,否则瘢痕可能会越来越大。瘢痕体质的人更应注意预防外伤,扎耳洞等行为最好避免。读者也可通过以下几招判断自己是否属于瘢痕体质:做划痕试验等检测,阳性者瘢痕体质可能大;被蚊虫等叮咬后长包很久不消,或留下疤痕,也要当心;皮肤创口愈合后,如果高于周围皮肤,且摸上去很硬或发痒,也是瘢痕体质的一个特征。

健康常识

每天冥想思维敏捷

夏天

美国近期一项新研究表明,每天冥想一小时,能有效缓解大脑老化,使老后思维更加敏捷。

美国加州大学戴维斯分校科研小组2011年进行过一项针对冥想的研究。在美国冥想中心,研究人员让60名中老年志愿者参加为期3个月的冥想训练,并对他们的认知能力提升情况进行了评估。参与者表示,冥想课程使他们学会冷静下来面对问题,让他们产生了同情心、爱与善良,他们愿意在课程结束后继续坚持冥想。

7年后,研究人员再次对其中40位志愿者进行了访问,统计了这些年他们花了多少时间进行冥想。结果发现,85%的人延续了好习惯,每天冥想1小时以上,并至少参加过一次冥想静修活动。通过再次对他们的反应速度和注意力进行评估,研究人员发现,坚持冥想的参与者,注意力持久度并没有随着年龄的增长而下降。

研究人员表示,先前已有研究表明,冥想能快速调节脑电波,排除干扰思维的因素,提升注意力的广度。而且,经常冥想的人大脑皮层沟回折叠更复杂,可以加快对信息的处理速度,提高记忆力、注意力和思维能力。此项新发现则在上述基础上,证明了坚持冥想可持久改善老年人的思维能力,有效对抗衰老。研究者称,相关研究还会持续进行。

医学发现