

感冒药您吃对了吗？

很多人感冒时，都想知道服用什么药疗效更好，其实，普通感冒是不需要服药的，通过防寒保暖、多喝热水、注意休息等方法，症状就可以得到缓解。如果患者的感冒症状较为严重，可以服用感冒药进行治疗。那么，感冒时究竟服用什么药？用药时又有哪些注意事项呢？

◎普通感冒和流感的区别

1.普通感冒：在普通感冒早期阶段，患者的咽喉部位会有灼热或者干痒的感觉，后续还会出现打喷嚏、流涕、鼻塞等症状，也会出现咽喉疼痛的症状。大多数情况下，患者并不会出现高热症状，但有可能出现低热和头痛的症状。如果患者不存在细菌性感染问题，普通感冒一周左右就会痊愈。

2.流感：患者得了流感后会出现高热症状，还会有头痛的情况，全身症状较为严重，但呼吸道症状相对较轻。在发病的早期阶段，患者会出现畏寒、发热的症状，体温可达39℃~40℃，与此同时，还会出现全身酸痛、咽喉疼痛等症状。

◎感冒药的选择方法

在购买感冒药的时候一定要注意，有的药物并不适合所有患者。

1.伪麻黄碱：伪麻黄碱是一种常见的感冒药，服用后会引发患者的血管收缩，使患者的血糖、血压以及眼压增高，对神经系统也有一定的影响。还可能导致前列腺肥大患者排尿难度增加，甲亢患者出现头痛和失眠症状。

2.扑尔敏：服用该药物后，可能会导致患者出现困倦、嗜睡的症状，所以，服用该药物后患者不能驾驶车、船等交通工具，也不要进行高空作业或精密仪器操作等。对于存在前列腺增生问题的患者，也不适合服用扑尔敏类药物，它会进一步增加患者的排尿难度。

3.扑热息痛(对乙酰氨基酚)：该药物对人体的胃黏膜有刺激作用，虽然短期服用伤害不大，但如果患者有消化道溃疡问题，服用该药物后要小心观察，如果存在异常反应，要第一时间停止用药。

4.右美沙芬：该药物具有镇咳效果，可能会对痰液的排出产生影响，因此，慢性支气管炎患者慎用，防止痰液堵塞呼吸道。

5.带有“解毒”字眼的药物：该类药物大多为中成药，患者不能长期服用。如果连续服用超过一周，就有可能导致患者体内钾元素积累，对于患者的神经系统、消化系统、泌尿系统和造血系统等都有较大的影响，容易导致患者出现皮疹、心悸等问题，严重的甚至威胁生命。

6.布洛芬：带有“芬”字眼的药物，可能会和乙酰氨基酚等各类解热镇痛药物出现交叉过敏反应，因此支气管哮喘患者慎用。

7.苯海拉明：带有“苯”字眼的药物，服用后可能会导致患者出现眼内压升高、尿潴留等问题，青光眼、前列腺炎、甲亢等患者慎用。

◎感冒用药的注意事项

1.在用药治疗阶段，每天至少要喝2000毫升的水。

2.在必要的时候再选择用药治疗，不要稍微有不适感就吃感冒药。

3.调整用药时间，上班、开车时不要服用扑尔敏等会使患者出现困倦、嗜睡等症状的药物。

4.患者不要同时服用多种感冒药，防止对肝脏造成损害。

5.严格控制用药剂量，患者应根据说明书用药，防止药物服用过量损害人体肝肾健康。

6.患者在用药阶段不要喝酒，服药期间喝酒容易导致肝肾损害等问题发生。

(据《大众健康报》)

本版组稿 郑伟元



哮喘患者安然过冬

近期，我国低温寒潮预警频发，由于空气湿度减小、过敏原增多、早晚温差变大，冬季成为哮喘病高发期。哮喘患者如何安然过冬？专家提示，为实现科学规范的疾病管理，对于哮喘患者而言，除日常采取防护措施外，接受规范化的治疗也很重要。 新华社发 曹一作

冬季痔疮高发 专家支招让你“痔”身事外

因为天气、饮食等原因，冬季痔疮的发病率占全年的六成以上，给人们的日常生活带来了不小的麻烦。预防痔疮，需要从生活中的点滴做起。

※清淡饮食

饮食要均衡，少饮酒，避免进食过多辛辣刺激性食物，如辣椒、麻辣烫、火锅等。大量摄入这些食物后会抑制肠蠕动，导致大便干燥。多吃富含纤维的食物，如全麦面包、燕麦、豆类等，它们不仅能提供人们身体所需的营养，还能帮助人们保持肠道通畅，减少便秘的发生。平时多喝水、多吃水果和蔬菜，水果、蔬菜中的水分和纤维素也是预防痔疮的好帮手，它们能够软化粪便，减轻排便时的压力。

※适当运动

久坐会增加肛门部位的压力，容易引发痔疮，因此，我们要让自己动起来。找到适合自己的运动方式，养成规律运动的好习惯，无论是散步、慢跑、游泳还是瑜伽，每天进行10分钟~20分钟的有氧运动，能有效促进血液循环，缓解肛门部位的压力，改善排便情况。此外，提肛运动也是非常好的预防痔疮的方式。吸气向上提肛门，找到憋大便的感觉，屏气3秒，然后呼气放松肛门。早晚各一次，每次20遍，坚持做，能够增强人体肛门括约肌的力量，提高肛门的抵抗力。

※培养卫生习惯

保持肛门部位清洁，是预防痔疮的关键。养成每

天清洗肛门的习惯，要用温水洗，避免使用刺激性强的清洁剂。同时，勤换内裤，选择透气性好的棉质内裤，避免穿紧身裤或化纤内裤。此外，排便时不要过度用力、看书、玩手机等，缩短排便时间，最好控制在3分钟左右。上完厕所后，尽量使用柔软的卫生纸，避免使用粗糙的纸张擦拭，以减少对肛门的刺激。这些细节看似微不足道，却是预防痔疮的重要一环。

※调整心态

长期精神紧张、压力过大，可能导致肠道功能紊乱，进而引发痔疮。因此，我们要学会调整自己的心态，让生活更轻松。尝试一些放松身心的方法，如深呼吸、冥想、听音乐等。此外，保持良好的作息习惯，尽量不要熬夜，保证充足的睡眠时间，也能有效缓解压力、预防痔疮。

※定期检查

定期进行身体检查，及时发现并处理肛门部位的问题。如果发现自己有肛门不适、便血等症状，一定要及时就医。

※及时治疗

痔疮的治疗与护理同样重要。治疗痔疮时，医生会根据病情选择合适的方法，如药物治疗、物理疗法或手术治疗。治疗过程中，患者要相信医生，遵循医嘱，不恐惧、不焦虑、不迷信，科学的治疗方法和良好的心态是治疗成功的有力保障。(据《大河健康报》)