

冬季感冒用药适用十大信息

近日，国家卫生计生委联合相关部门制定了包括“能不用就不用、能少用就不多用，能口服不肌注、能肌注不输液”在内的合理用药十大核心信息。

眼下正值深冬，感冒患者增多。专家表示，在使用日常药品(如感冒药)时，一定要遵循合理用药十大核心信息，绝对不能忽视其潜在威胁。

能少用药就不多用

监测数据显示，目前我国因不遵照医嘱或药物说明使用药物造成的肝损害已占有药品不良反应的近10%。专家提醒，例如在用感冒药时，要当心混合服用会增加不良反应的危险性，治疗感冒要尽量只吃一种药。

中日友好医院呼吸科主任医师林江涛介绍，感冒药品种类繁多，但成分大同小异。如果将两种以上感冒药同时服用，就等于加大了药物剂量，进而加倍了不良反应的风险，严重者会休克甚至死亡。因此，治感冒要尽量只吃一种药，如果需要联合用药一定要在医生指导下服用。

有不少人感冒还喜欢西药配合中成药使用，北京中医药大学内科教授杜金行提醒，吃药

前一定要先区分寒热，否则用错中成药反而会使病情加重。

能不用药就不用药

朝阳医院药事部主管药师张征表示，普通感冒的症状如果不严重，没必要吃药，可以通过物理疗法或食疗来缓解。例如：鼻干咽干：感冒时，干燥的空气会让你的呼吸道更不适，加湿器可以让你呼吸更顺畅。咽痛：先将7.5克盐溶解在250毫升温水中，缓慢漱口以缓解咽喉肿痛，每隔6~8小时漱口一次。

专家表示，多休息多喝水是避免感冒症状加重、早日康复的基本要求。还可以多吃点橙子、猕猴桃、柚子等富含维生素C的水果。

张征提醒，感冒本身虽然并不可怕，但对于慢性阻塞性肺病、糖尿病、慢性心功能不全、慢性肾功能不全等患者来说，它可能加重病情，一旦发现原有疾病症状加重，要及时就医。

>>相关链接

合理用药十大核心信息

1. 优先使用基本药物。
2. 遵循能不用就不用、能少用就不多用，能

口服不肌注、能肌注不输液的原则。

3. 买药要到合法医疗机构和药店，注意区分处方药和非处方药，处方药必须凭执业医师处方购买。

4. 阅读药品说明书，特别要注意药物的禁忌、慎用、注意事项、不良反应和药物间的相互作用等事项。

5. 处方药要严格遵医嘱，切勿擅自使用。特别是抗菌药物和激素类药物，不能自行调整用量或停用。

6. 任何药物都有不良反应，非处方药长期、大量使用也会导致不良后果。

7. 孕期及哺乳期妇女用药要注意禁忌；儿童、老人和有肝脏、肾脏等方面疾病的患者，用药应谨慎，用药后要注意观察；从事驾驶、高空作业等特殊职业者要注意药物对工作的影响。

8. 药品存放要科学、妥善；谨防儿童及精神异常者误服、误用。

9. 接种疫苗是预防一些传染病最有效、最经济的措施，国家免费提供一类疫苗。

10. 保健食品不能替代药品。(叶洲)

眼部常现红血丝要查眼底

年底工作节奏加快，洪先生发现自己的眼睛有红血丝，而且眼睛睁不开，一睁开不到几秒眼睛就酸痛，还有发胀；进到室温较高的空调房间，眼睛马上就会变得很红，红血丝也会增多，他已经连喝了一个多星期的枸杞茶，可是眼睛里还是有红血丝，而且眼睛总是酸酸的，有没有办法可以快速去除红血丝？

从临床角度，眼睛里本来就是有血丝的，因为眼里有血管，睡不好时，血管充血，血丝就会比平时严重。当然有的人天生眼睛里的血管会比别人粗些。如果是睡眠不足，解决眼睛红血丝可用：①增加睡眠，只要有充足睡眠就可滋润眼睛，减少眼睛的血丝。②以冷毛巾敷眼部，收缩血管，也有效果。③使用人工泪液，减少干涩。但有时眼睛过度疲劳或感染，出现血管破裂，造成出血。

眼部常常出现红血丝需要警惕，眼部的异常可能提示某种疾病。如果中老年人眼睛出现出血点、红血丝，要提防是否动脉硬化了，因为动脉硬化导致血管脆性增加，容易导致局部结膜小血管破裂、出血。因此出现这种情况的老人，最好及时到医院查眼底，看是否存在动脉硬化以及动脉硬化的程度，还可以起到预防脑梗死、脑出血的作用。

除了中老年人外，经常出现眼部出血者，即反复发作，每次出血可自行消退者，最好也



到医院查查血液凝血功能。倘若是偶尔出现红血丝、出血点的，如在用眼过度后、揉眼睛后或猛抬头后出现红血丝、红血点，则不必过虑，一般来说这种情况最多两三个星期就可以自行吸收。如果长期不吸收，就有必要到医院进行检查了。

自查窍门

人们在读书报、看电视、用电脑时，双眼睛经常会感到疲劳。假如你对这些疲劳症状有

疑虑，不妨试着回答以下问题：A. 视力不稳定、看东西有时清楚有时模糊。B. 觉得眼皮沉重下垂，无法张开。C. 觉得眼睛有灼热感。D. 觉得眼睛干涩、缺少泪水。E. 觉得眼睛内有异物存在。F. 觉得眼球胀痛、头痛。如果有一半以上答案是肯定的，那么，眼疲劳可能已影响你的日常生活，是到了咨询眼科医师的时候了。

(据《新民晚报》)

常吃胡萝卜益健康

胡萝卜颜色靓丽、芳香甘甜，还因其对人体具有多方面的保健功能而有“小人参”之美誉；美国人认为胡萝卜是蔬菜中的健康使者，日本视其为蔬菜之王。中医认为胡萝卜味甘，性平，有健脾和胃、清热解毒、壮阳补肾、补肝明目等功效。现代医学研究证实，胡萝卜的主要营养成分除了有蛋白质、脂肪、碳水化合物、B族维生素、维生素C、纤维素外，尤以胡萝卜素含量最为丰富，其中含β-胡萝卜素80%，α-胡萝卜素占10%，还有10%的其他胡萝卜素。人体如果能每天摄入一定量的胡萝卜，对健康大有益处。

防心血管病 胡萝卜含有的懈皮素、山标酚能增加冠状动脉血流量，降低血脂；胡萝卜内含较高含量的纤维素和琥珀酸钾有助于降低胆固醇，防止血管硬化，对防治高血压和中风有一定效果，美国科学家研究证实：每天吃两根胡萝卜，可使血中胆固醇降低10%~20%。

保护眼睛 由于眼睛的视力取决于眼底的黄斑，如果没有足够的β-胡萝卜素来保护，黄斑就容易发生退行性的病变，视力会衰退，甚至发展为夜盲。胡萝卜素在体内能转变成维生素A，它具有维持上皮组织及保护视力正常、防治夜

盲症和眼干燥症等功能。

延年益寿 β-胡萝卜素是一种抗氧化物，可分解自由基，防止其对细胞造成伤害，故有延缓衰老功效。胡萝卜中的B族维生素和维生素C等营养成分也有抗衰老的作用。研究表明，从日常饮食中摄入足量的β-胡萝卜素能提升身体素质，可减少多种慢性疾病，有助于人们预防疾病、延年益寿。

皮肤美容 胡萝卜能刺激皮肤新陈代谢，增进血液循环，从而使皮肤细嫩光滑，肤色红润，对美容健肤有一定的作用。特别是对皮肤干燥、粗糙，以及患黑头粉刺、苔藓、角化型湿疹者有好处。

抗癌抑癌 美国科学家经过近30年的观察后发现，经常吃含有胡萝卜素食物的人，得肺癌的机会可减少40%，妇女常进食胡萝卜可以降低卵巢癌的发病率。国内研究结果也表明，不吃胡萝卜的人比经常食用的人，肺癌发病率要高7倍。

温馨提示

吃胡萝卜比吃维生素A更安全 胡萝卜素在体内会转变成维生素A，从而发挥多种有益作用，似乎没有直接摄入维生素A更快更有效，



然而许多人不知道的是，如果维生素A摄入量过多，它在人体内是不易被排出的，只能蓄积于肝脏，造成维生素A中毒，而β-胡萝卜素只有当人体有需要时，才会将β-胡萝卜素转换成维生素A，这一个特性显示β-胡萝卜素是维生素A的一个安全来源。

天然β-胡萝卜素更安全有效 现在市场上有化学合成的β-胡萝卜素，但其吸收及抗癌防癌效果与天然β-胡萝卜素相比，相差很多，所以应该尽量摄取天然食物中的β-胡萝卜素，天然的饮食比单一地补充β-胡萝卜素能更有效地对抗癌症和心脑血管疾病等。

加工方法很重要 胡萝卜中含有丰富的β-胡萝卜素是脂溶性物质，若生吃或水煮则有70%以上的胡萝卜素不能被吸收，而用油炒熟或和各种肉类一起炖煮就能提高胡萝卜素的吸收利用率。

数量控制 每天吃1~2根胡萝卜最为适宜，过量食用虽然不会中毒，但因摄入大量胡萝卜素后，会在皮肤上产生色素沉着，呈橙黄色。当然发生这种情况不要惊慌，只要停食胡萝卜，过几天会自然消退。(蒋家驷)

角膜炎不可盲目用药

各种原因导致的角膜炎症反应通称为角膜炎。角膜炎发作时，患者伴有明显的视力减退和较强的刺激症状，眼科检查可见角膜光泽消失、透明度减低、溃疡形成等。

在这里提醒患者千万不要自己盲目买药，要在眼科医生指导下根据自己的病情进行治疗。下面谈谈最常见的三种角膜炎，即细菌性、病毒性及真菌性角膜炎。

1. 细菌性角膜炎可用抗炎类眼液或眼膏，如氧氟沙星、氯霉素等；适当局部热敷；必要时可以全身用药、前房穿刺和手术治疗。

2. 病毒性角膜炎给予抗病毒眼液或眼膏，如阿昔洛韦、利巴韦林等。

3. 真菌性角膜炎用抗真菌药物如二性霉素、制霉菌素等点眼，也可合并散瞳、1%~2%的碘化钾及20%~30%的磺胺醋酸钠等应用。

(摘自《家庭医生报》)

常服这些药补点维生素

服药的过程中，人体内某些维生素会随之流失。药师张征表示，长期服用部分药物会带来某些特殊不良反应，需要相应的维生素来治疗。

阿司匹林是常用的心血管药物，但是它会加快维生素C代谢，因此长期服药期间需要补充维生素C。

某些抗生素如头孢类抗生素在杀死致病菌的同时，也会杀死肠道中的有益菌，而这些有益菌合成维生素K。缺乏维生素K，容易出现凝血时间延长、皮下出血等症状。出现这种情况补充维生素K即可。

异烟肼是结核患者需要长期服用的药物，但是容易出现外周神经炎、四肢感觉异常等神经系统的不良反应。适当补充维生素B即可对抗这种不良反应。

避孕药长期服用易造成B和叶酸等B族维生素及维生素C缺乏。B族维生素和维生素C在正常饮食(如新鲜蔬菜、水果、谷物、肉类)中含量丰富，只要增加此类食物的摄入量即可。但是对于偏食或摄入量较少的人，需要口服补充这类维生素。

其他长期服用可能导致维生素缺乏的药物还有苯妥英、苯巴比妥、甲氨蝶呤、二甲双胍和秋水仙碱等。(钱宇阳)

