



看清感冒药盒上这几个字

鼻窦炎引起的鼻充血症状。但伪麻黄碱会引起血管的收缩,导致血压、血糖、眼压增高,因此高血压、糖尿病和眼压高的患者应慎用。此外,它还会影响神经系统,加重前列腺肥大患者排尿困难和甲亢患者头痛、失眠等。孕妇和运动员也应慎用此成分。

“扑”:司机不宜用

名字里带有“扑”、“敏”、“苯”的感冒药服用后可能会引起嗜睡、困倦等症,所以服药期间不得驾驶机、车、船,从事高空作业、机械作业及操作精密仪器,服药期间最好保证休息。

“酚”:肠道溃疡者慎服

对乙酰氨基酚(扑热息痛)是感冒药中用于缓解疼痛和退热的重要成分。白加黑、新康泰克、日夜百服宁、感康、快克、泰诺、感冒灵等常用感冒药均含扑热息痛,它对胃黏膜有刺激作用,虽然短期用伤害较小,但消化道溃疡患者

服用期间应注意观察,发现异常应及时停药。

“美”:支气管炎患者慎用

右美沙芬是临床常用的中枢性镇咳药物,含此成分的感冒药通用名多含有“美”字。慢性支气管炎、肺炎患者应慎用这类感冒药,因为其中枢镇咳作用可能影响痰液排出,堵塞呼吸道,严重时可引起窒息。此外,孕妇及痰多患者也要慎用右美沙芬类药物,妊娠3个月内妇女及有精神病史者则需禁用。

“清热”:风寒感冒别用

目前市面上的感冒中成药中,有很多有“清热”字样,如感冒清热颗粒。清热类药物适合风热感冒的患者服用,不适用于风寒感冒患者服用。(孙 洁)



家庭医生

遇寒腰腿痛方

【处方】杜仲 15g,牛膝 15g,独活 15g,狗脊 15g(酒炙),桑寄生 15g,豨莶草 17.5g,川乌 3g(炙),川续断 15g,甘草 10g。

【制用】上方为 1 剂量。每日 1 剂,第一次煎药加凉水 1600 毫升,浸泡 30 分钟后煎取药液 100 毫升,第二、三次煎药均加凉水 1200 毫升,都煎取药液 100 毫升,将 3 次药液混合在一起,分 3 次(早饭前,午、晚饭后)温服。

【功能】温经散寒,通络止痛。

【主治】感寒受凉,经络不通,腰疼腿痛,重者活动受限,膝关节肿痛、不能弯曲,上下楼疼痛加重。

(白城市中医药老科协:王文卿)



每周一方

如何防治过敏性结膜炎

进入秋季,总有很多人感觉眼睛里有异物,还伴有眼睛痒痒、红肿的症状,这是过敏性结膜炎的典型临床表现。

过敏性结膜炎是指眼睛奇痒,难以忍受,还伴有结膜充血、流泪、灼热感、胶黏状分泌物等症状。越靠近眼角部位情况越严重,但患者一般没有眼痛,也无明显视力障碍。

过敏性结膜炎是由于接触过敏性抗原引起的结膜过敏反应。患者多因接触了花粉、尘螨、霉菌、动物的毛皮屑等过敏原所致。另外,接触某些药物或化妆品,甚至眼药水或眼药膏也可导致过敏性结膜炎。

过敏性结膜炎和其他过敏性疾病一样,多数要对症处理。眼红、奇痒的时候,可用类固醇(激素)及抗过敏的眼药水做短期治疗,等病情稳定后,再改用较温和的抗组织胺药水继续治疗。许多过敏性结膜炎都有自限性,不要紧张,治疗的主要目的是减轻症状和避免发生后遗症。但由于过敏是长期的,药物抗过敏治疗只能控制过敏症状,很难彻底治愈过敏性结膜炎。避免过敏性结膜炎再次复发的最好办法,是避开接触过敏原。除了避免过敏原外,重要的是改善过敏体质,增强免疫力,这才是治本之道。(毛 锐)

对于车主来说,秋冬换季保养,有 3 大忽悠可千万別信。

忽悠之刹车片该换了 可能有些安全意识较强的车主会被“忽悠”更换刹车片。刹车片确实得及时更换,但也不用换得那么勤。一般来说,一副刹车片用 10 万公里

这时的油品其实未完全变质。

车辆通常每行驶 5000 公里或半年更换一次机油,如果车主选择的机油等级较高,也可 8000 公里或半年更换一次,以先到的为准。

忽悠之该换防冻液了 冬天快到了,可能有车主会被忽悠更换防



没问题,用得好的甚至可以达到 15 万公里。

忽悠之机油太黑 可能有些师傅也会忽悠车主更换机油。但售后专家说,现在的汽车使用的润滑油一般都加有清洁分解剂,这让润滑油使用一段时间后颜色变黑,但

冻液。厂家规定防冻液要两年一更换,大部分的家用轿车都是每两年或者 4 万公里更换一次。车主只要在冬季来临前对防冻液进行冰点监测,冰点在零下 25 摄氏度以下的都可以继续使用。

(解 利)

石榴的养生密码

常吃石榴防乳腺癌

一项研究发现,女性常吃石榴有助降低罹患乳腺癌的风险。

吃点石榴保护血管

安石榴或是石榴中关键的多酚类物质,具有阻止或减缓血管内皮功能紊乱的功效,进而降低患动脉硬化和脑卒中等疾病的风险。早期研究还发现,适当饮用石榴汁,有助于降低血压,减少体内应激激素水平。对血栓及高血脂的患者来说,每天喝一杯石榴汁,心脏血流状况可改善 1/3 以上。(杨 璞)



营养快线