

流感高发! 感冒可别拖,一不小心可能拖成……

感冒一周后基本能康复,如果还继续出现鼻塞、流脓涕、头痛等症状,则要注意可能患上鼻窦炎。急性鼻窦炎要尽快用抗生素治疗,多数都能及时治愈,但若“拖”成慢性鼻窦炎就难治了。

鼻窦炎是感冒后遗症

每到天气变化的时候,鼻窦炎患者数量增多。鼻塞、流脓涕、头疼是鼻窦炎的三大典型症状。

鼻窦炎分为急性和慢性两种,急性鼻窦炎多继发于上呼吸道感染,可以说,鼻窦炎是感冒的后遗症。这是因为我们面部有8个鼻窦,它们直接与鼻腔相通。如果在鼻窦局部抵抗力下降,而病毒、细菌又很凶猛,就会引发鼻窦炎。而感冒恰恰就是引起鼻部抵抗力下降的一个重要原因。因此,如果经常感冒或者感冒长时间不好,最好及早就医。

不规范用药 急性鼻窦炎慢性化

急性鼻窦炎很好治,基本上用头孢类抗生素就可治愈。但是,临床上有些患者对鼻塞、流鼻涕不太重视,没有及时就医或者被诊断为急性鼻窦炎后,用了三五天药物,症状改善后就不服药了,因为没有规范治疗,结果有相当一部分患者转化为慢性鼻窦炎。慢性鼻窦炎患者鼻内常有腥臭味,鼻涕黏稠且呈黄绿色或带有红色血丝等。因为长期有流不完、擤不掉的鼻涕及通气不好,人也常昏昏沉沉。

很多人都觉得慢性鼻窦炎难治,那是因为一旦转化为慢性后,鼻窦黏膜长期处于炎性刺激中,会发生病理改变,出现淤血、水肿、增厚、血管增生、淋巴细胞和浆细胞浸润、上皮纤毛脱落等一系列变化,这就为治疗带来了难度。

目前认为,对慢性鼻窦炎,尤其是中、重度患者,要采用大环内酯类抗生素(如红霉素、罗红霉素、阿奇霉素、克拉霉素等)治疗。当然,如果鼻窦炎还伴有鼻息肉、鼻中隔偏曲则建议进行手术治疗。

保护鼻黏膜至关重要

在日常生活中,要注意保护鼻黏膜,不少人习惯用指甲去抠鼻屎,这既不雅观,又容易对鼻黏膜造成伤害,一旦黏膜受损,鼻中隔的易出血区很可能出现感染,甚至会鼻出血。另外,鼻子里有很多纤毛,这些细小的“绒毛”,像扫把一样把鼻腔的病菌和杂质及时清除掉,可预防和减少鼻腔炎症的发生。而经常抠鼻孔,也会把这些纤毛给破坏掉。所以,即便鼻孔有鼻屎,也不该用指甲抠,而应用棉签或柔软的湿毛巾来清除。

三招预防鼻窦炎

第一招:每天跑步 5000 米

跑步后会使鼻腔通畅,这是因为血液循环加快,能将鼻窦的炎性分泌物带走。同时,体育锻炼可以提高机体免疫力,避免感冒,减少鼻窦炎发作。

第二招:每天用冷水洗脸

用水温稍低于 20 摄氏度的冷水洗脸可提高身体的免疫力,鼻腔对抗外来的病毒、细菌的能力也会随之增强。

第三招:冲洗鼻腔

平时可以选用 0.9% 的生理盐水清洗鼻腔,在这个浓度的生理盐水下,鼻腔内的纤毛活动能力最好,可以达到较好的清洁作用。

阿司匹林, 什么时候吃更合适?

阿司匹林肠溶片是心血管疾病一级和二级预防的基础药物,使用人数众多。但是,对于阿司匹林的服用方法仍有许多细节不为大众所知,因为说法很多,本文就以下几个观点分享一下。

饭前吃 or 饭后吃?

饭前吃还是饭后吃,主要是基于减少阿司匹林对胃的损害而考虑的。阿司匹林诱发消化道出血的机制主要有两点:

① 阿司匹林对胃肠道黏膜的直接损伤作用

② 阿司匹林抑制环氧化酶(COX)活性,减少胃肠黏膜保护因子前列腺素的合成,减少血栓素 A2 的合成,降低血小板的聚集能力,易致出血。

普通制剂:

还是要饭后服用,让阿司匹林混合在食物中,这样可以减少对胃黏膜的直接损害。

肠溶片:

因为其外面有一层耐酸不耐碱的包膜,一般要在肠道内的碱性环境下才能释放,这样可以减少对胃的直接刺激作用,但是也不是在胃内完全不释放,根据药典要求,在胃内释放量小于 10% 即合格,说明还是有少量在胃内释放。

如果在饭后服用的话,进食后食物会稀释胃酸导致胃内 PH 升高,更接近于碱性环境从而



使药物在胃内加快分解。此外如果饭后服用的话,药物和食物混合在一起,延迟了它的排空时间,在胃内呆的时间更久,释放也更多一些。餐前服用,由于空腹胃内酸性环境强,肠溶衣不易溶解且胃排空速度快,在胃内停留时间短,从而可减少药物对胃黏膜的损伤。

所以根据上述这些依据和药品说明书上的要求,阿司匹林肠溶片最好是餐前服用。对合并胃肠道副作用的患者可以合并使用胃黏膜保护剂或质子泵抑制剂。

早上吃 or 晚上吃?

在临床上,经常有患者会问阿司匹林早上吃好还是晚上吃最好?小编查阅了阿司匹林《阿司匹林临床应用中国专家共识》和其他几份高血压和冠心病的专家共识,对这个问题都没有做出规定。

晚上服用者说:

心脑血管事件高发时间为 06:00 ~ 12:00,而阿司匹林在服药后 3 ~ 4 小时才能达到血药浓度高峰,如果每天早上起床后才服用本品,则不能起到最佳保护作用。

18:00 ~ 24:00 是人体血小板生成的活跃时段,晚上服用阿司匹林,可使其作用更有时效性。

早上服用者说:

前列腺素具有血管扩张和抗血小板聚集作用。早晨服用阿司匹林血液中的前列腺素夜间比白天水平高。而晚上服用阿司匹林,则血液中的前列腺素白天比夜间高。而人体夜间凝血度最高,所以早晨服用阿司匹林对于血管扩张和抗血小板聚集的疾病效果更佳。

各有各的理由,到底早上吃还是晚上吃?目前专家们的意见是,长期服用阿司匹林的作用是持续性的,早晚没有多大区别,关键是坚持。所有符合服用阿司匹林适应证的患者,服用期间没有胃肠道出血、哮喘发作等副作用,只要能耐受,都需要需要长期服用。



高血压患者是不是必须戒酒? 来看看专家怎么说

据美国每日健康新闻报道,荷兰研究员经过 16 年研究发现,每天喝 1 ~ 2 杯葡萄酒或啤酒能减轻高血压男性患突发心脏病的几率。

喝红酒对于心脏具有保健作用已是常识,但对于高血压患者来说,美酒一直就是高压线,由于怕喝酒会导致血压升高,人们大多对酒精敬而远之。但荷兰乌得勒支医学院的研究发现,患高血压的男性每天喝一杯酒使发生心脏病的几率降低了 32%,每天喝 1 ~ 2 杯者降低了 28%。这是因为酒精能够增加高血压男子血液中的高密度胆固醇。

但专家同时警告说,如果过量饮酒,必然会引发患高血压和心脏病的风险。而且该研究只涉及到男性,目前还无法确定研究结果是否适合女性高血压患者。

高血压患者饮食注意事项:

1、高血压患者忌吃饱和脂肪酸过多的食物

一般的猪、牛、羊肉、香肠、腊肠、熏肉等,这类食物虽然含蛋白质含量高,但是脂肪含量也高,并且饱和脂肪酸的含量也多,容易造成血液中的血脂过高,诱发冠心病。高血压患者补充蛋白质

应该选择脂肪含量少的蛋白质食品,如鸡蛋、鱼肉、牛奶和豆制品等。

2、高血压忌吃高胆固醇的

食物

高胆固醇的食物会增加血管壁厚度,降低血管弹性,对血压造成一定影响。因此,患有高血压的病人尽量避免吃高胆固醇的食物,例如蛋黄、动物内脏、鱼籽、虾、蟹黄、猪牛羊脑等。

3、高血压患者忌食盐过量

过量食盐会加重高血压病情,因此,高血压患者必须控制食盐的摄入量,一般每天的摄入量应该控制在 4 ~ 6g,而盐敏感性高的这一特殊类型患者食盐的摄入量更低些为好。

乙肝疫苗常规接种几针次?

乙肝疫苗全程需接种 3 针,按照 0、1 和 6 个月程序,即接种第 1 针疫苗后,在 1 个月和 6 个月时注射第 2 和第 3 针疫苗。

“0”:新生儿出生后 24 小时内,应及时接种首针乙肝疫苗,最长不得超过 24 小时(禁忌症除外),越早越好。其他人群指首针接种当日为“0”。

“1”:应在接种第 1

针后 1 个月接种第二针乙肝疫苗,新生儿和其他人群均应在接种第一针后的 1 ~ 2 月内及时接种第 2 针。

“6”:应在接种第一针后 6 个月接种第 3 针乙肝疫苗。第 1 针与第 2 针间隔应 ≥ 4 周,第 2 针与第 3 针间隔应 ≥ 8 周,第 1 针与第 3 针间隔应 ≥ 16 周,第 3 针不应早于 24 周接种。应于 12 月龄内完成 3 针乙肝疫苗接种。

全程接种三针乙肝疫苗应优先使用同一厂家的乙肝疫苗。但在特殊情况下无法用同一种疫苗完成全程接种者,如一种疫苗出现短缺、未完成全程接种儿童流动到其他地区、迟种漏种等原因需要补种但无法使用同一厂家疫苗等情况,可使用其他厂家、不同种类的乙肝疫苗进行代替,完成后剂次接种。

