

感冒药勿随意叠加 滥用可致肾衰竭

据新华社 得了感冒，一次吃多种药物或加大药量疗效会加倍？专家提醒，这是患者错误的认识，很多感冒药本身就是复方成分，如果随意“叠加”，不仅疗效没有提升，而且可能会对一些肾功能不佳或敏感体质的患者造成肾损伤，严重者有致急性肾衰竭。

记者采访了解到，不少人在患了感冒之后都习惯“喝袋感冒灵，再吃片康泰克”。但是临床医生称，感冒药不是特效药，仅仅能缓解一些

感冒症状，因此只要对症服药即可，无需“叠加”服用。一些不含有中成药的可与复方药同服，但是如果同时服用多种复方药，其中很可能含有相同成分，而含有阿司匹林、对乙酰氨基酚、布洛芬、扑热息痛等非甾体抗炎药对肾脏是有一定损害的，因此“叠加”服用对肾脏的损害就更加严重。

安徽省立医院药剂科主任姜玲介绍，一些既治疗打喷嚏等过敏症状、又可以退热的复合型感冒药，如

果滥用很可能诱发肾病甚至肾衰竭。特别对于过敏体质的患者，随意服用这些感冒药就可能导致肾小管坏死等严重肾病，尤其是对于老年人和肾脏功能发育不完全的儿童，一定要慎用。

专家建议，在出现感冒症状后，患者可针对症状选择药物，如出现鼻塞、流涕等症状可选择含盐酸伪麻黄碱的感冒药；打喷嚏可选扑尔敏；咳嗽可选右美沙芬或那可丁等。

■鲍晓菁

护齿每天吃糖莫超 5 茶匙

据新华社 英国研究人员10日在《牙科研究杂志》上发布的报告指出，现代人日常生活中摄入的糖普遍偏多，而要想终生保持牙齿健康，每天摄入的糖不应超过5茶匙。

据介绍，世卫组织当前有关糖摄入量的推荐标准是1990年制定的，其建议是每日摄入的游离糖不应超过当天所摄取全部热量的10%。游离糖指包含在加工食品、饮料中的糖分，以及蜂蜜、水果中天然存在的糖分。

英国纽卡斯尔大学的研究人员综合分析了过去55项有关牙齿健康的研究，认为这一标准应改为每日摄入量不超过当天摄取全部热量的5%，约为5茶匙。研究人员认为，此前的标准主要是基于12岁时蛀牙不

超过3颗，而糖对牙齿健康的影响会不断累积并伴随一生，要保持终生牙齿健康，有必要将摄取量降至每日不超过5茶匙。

研究还发现，尽管氟可在一定程度上保护牙齿，但不能完全杜绝日常饮食中糖对牙齿造成的伤害，即使经常使用含氟牙膏，过量食糖还是会造成蛀牙。

领导这项研究的葆拉·莫伊尼汉教授说，以前人们只在特定的节日吃糖比较多，但现在含糖食物和饮料甚至成了人们日常的主要食物，而过量吃糖会影响牙齿和心血管健康。一些商家对产品含糖量的标注也不够清楚，这些情况都需要改变。

■刘石磊

将人隆冬寒气浓 当心“寒从足下起”

据新华社 12月7日迎来“大雪”节气。专家表示，进入“大雪”节气后，意味着将要进入隆冬时节，寒气更浓，早晨往往会有霜冻、冰冻等，公众要注意防寒保暖，当心“寒从足下起”。

气象专家表示，不管是否出现降雪，“大雪”节气之后，天气将逐渐变得更加寒冷，尤其是早晚时分更冷。全国大部分地区最低气温都会降到0℃或以下。

天津中医药大学第一附属医院营养科主任李艳玲提醒说，此时节，公众要根据气候的变化适当增减衣服。患有心脑血管病、关节炎、消化系统疾病的人更要注意防寒保暖，尤其是脚部保暖更要加强，因为“寒从足下起”，晚上睡觉前最好用热水泡脚。

对于畏寒怕冷的人，除了多穿衣服和加强体育锻炼之外，在日常饮食中，可多吃些御寒食物，如，藕、胡萝卜、山芋、百合、海带、紫菜、菠菜、大白菜、玉米、牛肉、羊肉等，都可以提高机体的御寒能力。

在这个节气里，虽然外边寒冷，但室内暖和，“由于人们穿得严实，盖得厚实，体内的热气散发不出去，再加上冬季饮食所含热量较高，很容易生‘内火’，出现口腔溃疡、口干鼻干燥、脸上长痘，皮肤干燥、浑身瘙痒等症状。”李艳玲说。

为防“上火”，她提醒说，可多吃些清火降气的食品，少食辛辣刺激性食物、减少熬夜，戒烟少酒、多喝水，尤其是梨水和萝卜水。

■周润健

女性冬日着装 谨防美丽“杀手”

据新华社 入冬以来，气温渐低，不少爱美的女性为在冬日也能凸显双腿曲线，纷纷舍弃“老土”的秋裤和厚外裤，以打底裤、连裤袜代之。专家提醒，打底裤和连裤袜不仅不利于冬季保暖，还会成为威胁女性健康的美丽“杀手”。

江西省南昌大学第一附属医院妇产科副主任朱元方告诉记者，大多数打底裤、连裤袜较薄，女性在冬日穿着易使子宫受寒，造成月经失调及不同程度的痛经。同时，由于打底裤和连裤袜材质通常透气性差，易成为厌氧菌滋生的温床，从而引发或加重阴道炎等妇科疾病。此外，长期穿着紧身打底裤和连裤袜会使下肢血液循环回流减少，引起整个盆腔供血不足，影响卵巢功能，甚至有可能导致不孕。

“很多女孩为了漂亮，忽略了健康，实在不可取。”专家建议，冬日着装应以保暖、舒适为先，尽量少穿打底裤、连裤袜，切莫为了爱美患上疾病，得不偿失。

■陈子夏



■ 合理用药是指安全、有效、经济地使用药物。优先使用基本药物是合理用药的重要措施。不合理用药会影响健康，甚至危及生命

■ 用药要遵循能不用就不用，能少用就不多用；能口服不肌注，能肌注不输液的原则

■ 购买药品要到合法的医疗机构和药店，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

■ 阅读药品说明书是正确用药的前提，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。如有疑问要及时咨询药师或医生

■ 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

■ 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。用药过程中如有不适要及时咨询医生或药师

■ 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，用药应当谨慎，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

■ 药品存放要科学、妥善，防止因存放不当导致药物变质或失效；谨防儿童及精神异常者接触，一旦误服、误用，及时携带药品及包装就医

■ 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

■ 保健食品不能替代药品

资料来源：国家卫生计生委

新华社记者 崔莹 编制

冬季慎待皮肤病勿随意抹药

据新华社 冬季天气干燥，很多人有皮肤干痒症状。专家表示，皮炎、瘙痒症、毛周角化症、鱼鳞病、脉管炎都是冬季常见的皮肤病，而湿疹、银屑病等皮肤病在冬季也会加重。而一旦出现皮肤不适症状应及时就医、对症下药，不能随意使用外搽药膏，否则可能会导致症状加重。

安徽省省立医院临床医师称，在冬季很多人都爱热水澡，殊不知水温太高会使皮肤更加干燥，加上身体缺乏一些必要的维生素，有不少人会出现皮肤奇痒难忍等症状。而搔抓容易引发皮炎，甚至会演变

成湿疹，瘙痒症状加重。许多人认为出现瘙痒症状后自己抹点药膏就万事大吉，其实是非常错误的。

皮肤科医生提醒，我们常见的皮炎平等外搽药膏都含有激素成分，病症不明时切勿自行用药。已经有瘙痒、红斑、丘疹或出现鱼鳞状皮屑等症状的患者，应遵医嘱从相应的原发性病因入手治疗。冬季皮肤不适者应避免洗澡水温过烫，可使用温和的润肤乳减轻皮肤干燥症状，而适当地补充维生素含量高的食物，也是预防和减轻上述皮肤病的有效方法。

■鲍晓菁

能量饮料不要和酒混着喝

据新华社 美国学者的最新研究表明，能量饮料与酒精调和饮用，比单独喝酒更危险。

来自密歇根大学和宾夕法尼亚州立大学的研究人员在新一期《青少年健康期刊》上报告说，他们以652名大学生为对象，进行了为期4个学期的调查。结果发现，如果大学生将能量饮料和酒精同饮，比单独喝酒更容易酒精中毒，且更容易贪杯。

研究人员提醒说，饮用这类调和酒，让人“清醒”，就会导致喝得更多。除了身体上的危害，彻夜狂欢派对后“醒醉”的年轻人对社区安全也构成一定威胁。

虽然美国市场禁售即饮型高咖啡因含量的酒，但一种名为“野格炸弹”的调和酒以及在红牛能量饮料中加入伏特加等的调和酒都十分流行。能量饮料为碳酸饮料，相比一般的碳酸饮料，咖啡因含量较高。

■张保平

看不懂，体检报告怎么读？

随着社会物质文明的提升，人们对健康的关注度也越发提高。但是面对数据复杂的体检报告，很多人束手无策，很难第一眼知晓自己是否健康。

上海瑞慈健康体检中心介绍，以中心体检报告为例，分临床科室检查报告、化验影像科室报告、终检结论和医疗保健建议四部分。终检结论汇总该次体检中存在的所有健康问题和专家建议，是体检报告的核心部分，拿到体检报告后应先看终检结论，然后根据存在的问题去查找相应报告，对照正常参考值，了解异常程度，再参阅医疗保健建议的相关解释进一步了解异常部分的意义。对于体检报告中不理解的部分可以打电话咨询所在体检机构。

常见体检问题解释：

- 1、血压：成人的正常血压应该是120/80mmHg，当在安静状态下，不同时间连续两次测量血压值大于或等于140/90mmHg时就可以称为高血压。
- 2、血常规报告：在血常规检查中，主要看白细胞总数、红细胞总数、血红蛋白和血小板这四项主要指标即可。
- 3、血糖报告：体检时的血糖通常是空腹血糖。在确诊为糖尿病之前，一般会有三个阶段：一是餐前血糖不高，餐后血糖高；二是餐前血糖高，餐后血糖不高；三是餐前餐后血糖都高，这个时期称为糖尿病前期，只有当空腹血糖2次>7mmol/L时，任意时间11.1mmol/L才被诊断为糖尿病。
- 4、血脂报告：总胆固醇、甘油三酯偏高都是一种血脂异常现象，它与心血管病，尤其是冠心病的发病、发展有着密切关系；高密度脂蛋白降低时易患动脉粥样硬化、冠心病等；而低密度脂蛋白升高会导致动脉硬化，要引起注意。
- 5、肝功能报告：肝功能的转氨酶主要有血清丙氨酸氨基转移酶

(ALT)，又叫谷丙转氨酶(GPT)，血清天冬氨酸氨基转移酶(AST)，又叫谷草转氨酶(GOT)两种。如果这两种数值明显升高，一般表示肝脏有损伤。各种急性病毒性肝炎、药物或酒精引起急性肝细胞损伤时，血清ALT最敏感，在临床症状如黄疸出现之前ALT就急剧升高，同时AST也升高。

6、癌胚抗原CEA：是对消化道肿瘤的筛查，如果检查结果超出参考值一倍多，而且一直在升高，就需要警惕了，这意味着可能有胃肠道或其他恶性肿瘤的危险。当然，这个结果只是代表可能，要断定是否得了癌症，还需进一步做其他检查确诊。

7、尿常规检报告：尿常规一般以尿蛋白质、尿葡萄糖、尿酮体、尿红细胞、尿白细胞、尿比重等作为主要判断的依据。

8、心电图报告：多数T波轻微改变是无临床意义的，但如果T波显著增高则可能是心肌梗塞早期和高钾血症；如果T波低平或倒置，多见于心肌劳损、心肌缺血、低钾血症。窦性心律不齐一般无重要临床意义，不必过虑。

瑞慈体检指出，看懂体检报告，知晓体检报告各项数据意义是及时了解自我病情与健康状态最直观的途径与方式。通过知晓自己的健康状况，从而对症下药进行早期治疗，远离疾病恶化困扰。

作为“深度体检”的倡导者，瑞慈体检建议，定期进行健康体检是病症“早发现、早治疗”的有效途径之一，深度体检是珍视生命的表现，是查清病症来龙去脉的科学侦探。瑞慈体检率先倡导体检深度理念，引进国际国内先进技术，开展基因风险及生理功能检测，添置了薄层CT、MRI类PET大型高端检查设备，可以筛查出2.5mm以上的占位病变和亚健康的超早期异常变化，疾病检出率比常规体检提升近20%以上。

■宗禾