

感冒药的贴心小知识分享

□ 唐洁艳

感冒是指上呼吸道感染,多数情况是由病毒感染引起,少数患者由细菌感染引起。该病的主要表现为打喷嚏、鼻塞、流涕、咽痛、咳嗽、发热、头痛等症状。病情较轻的患者可自行痊愈,预后较好,但是也有少部分患者由于免疫力低下,容易出现并发症,因此需要采取积极的治疗方案。感冒药是目前临床治疗感冒的首选药物,但是目前市面上的感冒药多种多样,许多患者不知道如何挑选。本文将分享一些感冒药的小知识。

一、常见感冒药的作用

1.解热镇痛:发热、头痛是感冒的常见症状,在感冒药物中,解热镇痛类药物的所占比重较大,例如对乙酰氨基酚,该药物具有解热镇痛的效果,吸收速度快且胃肠道不良反应少。但是该药物长期服用容易引起肝肾肾功能损伤,因此年龄<3岁的儿童,尤其是婴幼儿,应在医师或药师的指导下使用。

2.止咳:咳嗽是感冒的常见症状,因此止咳类药物是感冒药物中的常见类型,比较常见的有氢溴酸右美沙芬、盐酸异丙嗪等药物。氢溴酸右美沙芬具有较好的止咳作用,但是药物说明书中指出,孕妇、肝功能不全以及痰多咳嗽的患者需要谨慎使用该药物。

盐酸异丙嗪的止咳效果好,具有抗组胺的效果,但是该药物服用后容易引起困倦、乏力等症状,因此高危工作人群如驾驶员、高空工作者需要避免使用该药物。

3.促鼻黏膜血管收缩:鼻塞、流涕是感冒的主要症状之一,促鼻黏膜血管收缩药物在该症状治疗中的应用显得相当重要。目前市场中的促鼻黏膜血管收缩类感冒药的主要成分为盐酸伪麻黄碱、盐酸麻黄碱,此类药物对于 α 、 β 受体均有较高的敏感性,可以改善患者的鼻塞、流涕症状。但是大剂量使用容易引起多种不良反应,包括失眠、焦虑、心悸等症状,因此甲亢、高血压、心绞痛患者最好避免使用此类药物。

4.抗组胺:打喷嚏、流涕也是感冒的常见症状,多由于变态反应引起,因此有抗组胺效果的感冒药在该病治疗中有较好的应用效果。例如维C银翘片中就含有氯苯那敏,氯苯那敏具有较好的抗组胺效果,可以改善打喷嚏、流涕症状,且其不良反应少,具有较好的疗效。

5.抗病毒:由于感冒多由病毒感染引起,因此抗病毒治疗是该病治疗中的重要措施。在市场中常见的感冒药中,有较多药物

中含有抗病毒成分,例如感速宁片中就含有盐酸金刚烷胺,金刚烷胺对于流感病毒具有较好的拮抗作用,可以改善流感患者的临床症状。同时中成药中的多种成分具有抑制病毒的效果,例如感冒清对于病毒感染引起的感冒就有较好的治疗效果。

6.祛痰:咳嗽是感冒的常见症状,祛痰药物可以有效改善患者的咳嗽症状。例如乙酰半胱氨酸可以降低痰液的黏稠度,使得痰液更容易咳出,有助于改善患者的临床症状。人工牛黄也有一定的祛痰效果,因此痰液分泌过多的感冒患者可以使用含有人工牛黄的感冒药物,例如感诺、感康、感冒清、感冒通等药物。

7.中枢兴奋:传统的感冒药物容易引起嗜睡、乏力等症状,在目前许多感冒复方制剂中都添加了咖啡因,可以起到强化镇痛效果、兴奋中枢神经的效果,可以抵消用药后引起的嗜睡症状,例如三九感冒灵中就含有咖啡因。

二、感冒药挑选的注意事项

1.注意感冒药的成分:虽然感冒的出现对于患者的正常生活造成较大的影响,许多患者迫切希望通过服用药物来减轻临床症

状。但是在购买感冒药物时,一定要了解药物的成分。目前市场中感冒药物中复方药物的占比较高,需要充分了解不同成分的效果,从而根据自己的临床症状,选择合适的治疗药物。尤其是特殊人群用药,例如儿童、孕妇、老年人,需要严格按照医嘱以及药物说明书在医师或药师的指导下合理用药。

2.避免重复药物:虽然许多感冒药的名称不同,但是都存在相同的药物成分,比如说许多感冒药物中含有对乙酰氨基酚,重复使用可能会导致肝功能损伤,如快客的主要成分为对乙酰氨基酚、氯苯那敏、咖啡因、盐酸金刚烷胺、人工牛黄;力克舒的主要成分为对乙酰氨基酚、氯苯那敏、咖啡因、盐酸麻黄素、咳平、消炎酶。应该避免同时服用上述两种药物。在用药之前一定要注意查看药物的成分,避免重复用药的情况发生。

感冒药在治疗感冒中具有较好的应用效果,可以改善患者的咳嗽、咽痛、鼻塞、流涕等症状。但是感冒药的种类较多,需要根据患者的实际情况选择合适的治疗药物,确保感冒药的治疗效果与安全性,减少药物不良反应发生。

(作者单位:广西美澳广西医院)

新生儿维生素 A 和维生素 D 科学补充方法

□ 付丽香

新生儿的健康成长离不开合理的营养支持,其中维生素 A 和维生素 D 是关键营养素。这两种维生素在新生儿的发育和免疫系统的正常功能中扮演了关键角色。维生素 A 有助于视力发育、免疫系统功能和细胞生长,而维生素 D 则对骨骼和牙齿的发育起着重要作用。由于母乳中维生素 A 和维生素 D 的含量通常不足以满足新生儿的需求,因此科学补充这两种维生素显得十分关键。本文将为大家介绍新生儿维生素 A 和维生素 D 的补充方法,包括其必要性、推荐的补充量、补充途径以及补充注意事项。

一、维生素 A 的必要性及推荐补充量

1.维生素 A 的功能:维生素 A 有助于新生儿的视力、免疫系统和细胞生长。它促进视网膜中视紫红质的合成,从而提高视力。此外,维生素 A 还参与免疫系统的调节,增强身体对感染的抵抗力。维生素 A 还对皮肤和黏膜的健康有重要作用,有助于防止感染和维持正常的皮肤状况。

2.维生素 A 的推荐补充量:新生儿在出生后的前几个月需额外补充维生素 A。根据《儿童健康指南》,新生儿每天的维生素 A 推

荐摄入量为 400 微克(μg)。母乳喂养的婴儿通常需要补充维生素 A,因为母乳中的维生素 A 含量有限。而配方奶粉中通常已经添加了足够的维生素 A,因此配方奶喂养的婴儿可能不需要额外补充,但应遵循医生建议。

3.维生素 A 补充的方法:维生素 A 的补充可以通过专门的维生素 A 滴剂来实现。滴剂一般以液态形式提供,便于按需调整剂量。补充时应严格按照医生的指导进行,避免过量,因为维生素 A 的过量摄入可能导致毒性反应,如头痛、呕吐或肝脏损伤。

二、维生素 D 的必要性及推荐补充量

1.维生素 D 的功能:维生素 D 有利于新生儿的骨骼和牙齿发育。它通过帮助钙和磷的吸收,促进骨骼的正常生长和发育。维生素 D 不足可能导致骨骼发育不良,甚至引发佝偻病。维生素 D 还具有免疫调节作用,有助于预防一些感染和慢性疾病。

2.维生素 D 的推荐补充量:新生儿在出生后的前几个月需要额外补充维生素 D。根据《儿童健康指南》,新生儿每天的维生素 D 推荐摄入量为 400 国际单位(IU)。母乳喂养的婴儿,尤其是母亲维生素 D 摄入不足时,

需要额外补充维生素 D,因为母乳中的维生素 D 的含量不足。而配方奶粉中一般已添加了维生素 D,因此配方奶喂养的婴儿通常无需额外补充,但具体情况应根据医生的建议调整。

3.维生素 D 补充的方法:维生素 D 的补充通常通过维生素 D 滴剂进行。滴剂的剂量应根据医生的指导进行,以确保安全和有效。维生素 D 补充的剂量过高可能导致钙代谢紊乱,因此严格遵循医嘱是十分重要的。

三、维生素 A 和维生素 D 补充的注意事项

1.维生素的过量和不足:无论是维生素 A 还是维生素 D,补充的剂量都需要严格控制。过量补充维生素 A 可能导致中毒,表现为食欲不振、头痛、皮肤干燥等症状。维生素 D 过量则可能导致高钙血症,引发呕吐、便秘和肾损伤等问题。因此,补充这些维生素时应依据医生的建议,并定期监测血液中的维生素水平。

2.母乳喂养与配方奶粉喂养的差异:对于母乳喂养的婴儿,维生素 A 和维生素 D 的补充是必需的,因为母乳中的这些维生素含

量通常不足以满足新生儿的需求。配方奶粉喂养的婴儿则通常可以通过配方奶粉获得足够的维生素 A 和维生素 D,但在特殊情况下,如婴儿有生长问题或母亲的饮食不足,可能仍需要额外补充。

3.维生素补充的个体化:每个婴儿的需求都是独特的,因此维生素的补充应根据个体的健康状况、喂养方式以及医生的建议进行调整。定期的健康检查和适时的血液检测可以帮助家长了解婴儿的维生素水平,确保补充措施的适当性。

总的来说,新生儿时期是生命初期最为关键的阶段之一,合理的维生素补充有利于孩子的健康成长。维生素 A 和维生素 D 在新生儿的视力、免疫系统、骨骼和牙齿的发育中扮演了重要角色。科学的补充方法应依据医学指南和个体需求来进行,以确保婴儿的健康和安全。家长在补充维生素时应根据医生的建议,避免盲目操作,以免造成不必要的健康风险。通过科学合理的维生素补充,可以为新生儿的健康成长提供有力保障。

(作者单位:广州市妇女儿童医疗中心柳州医院)

牙齿美学修复的护理注意

□ 朱小艳

牙齿美学修复是提升面部美观和增强自信的重要方式。随着现代医学技术的发展,越来越多的人选择牙齿美学修复来改善牙齿排列、形态和颜色。本文将介绍牙齿美学修复后的护理注意事项,包括修复后的日常护理、饮食习惯调整、定期检查以及其他需要特别关注的事项,以帮助大家更好地维护修复效果和口腔健康。

一、牙齿美学修复后的日常护理

1.保持良好的口腔卫生习惯:牙齿美学修复后,应注重口腔卫生的维护。修复材料与天然牙齿不同,需要更加精细的护理。建议每天早晚至少刷牙两次,并使用牙线或牙间刷清理牙缝中的食物残渣,防止牙菌斑堆积。刷牙时选择软毛牙刷,并搭配含氟牙膏,以减少牙釉质磨损。

2.合理使用漱口水:漱口水可以作为日常护理的辅助工具,有助于减少口腔中的细菌。但不宜长期依赖含酒精成分的漱口水,以免对口腔黏膜产生刺激。使用时最好遵循医生建议,根据个人口腔状况选择合适的漱口产品。

3.避免过度使用美白产品:牙齿美学修

复后,很多人希望通过使用美白产品进一步提升牙齿的亮白度。然而,市售的美白牙膏或其他美白产品可能对修复材料产生损害,导致其表面失去光泽。因此,在选择美白产品时应谨慎,最好事先咨询医生意见。

二、牙齿美学修复后的饮食调整

1.避免食用过硬或粘性食物:修复后的牙齿在刚完成时需要时间适应,因此应避免食用过硬的食物,如坚果、冰块等,以免造成修复体的损坏。此外,粘性较强的食物,如太妃糖、口香糖等,容易黏附在修复体表面,难以清洁,增加了龋齿和修复体松动的风险。

2.注意饮食中的色素摄入:许多食物和饮品含有较高的色素,例如咖啡、红茶、红酒和酱油等,容易导致牙齿表面着色。虽然牙齿美学修复材料通常具有一定的抗色素沉积能力,但长期摄入这些食物仍可能导致修复体变色。因此,建议适量减少这些食物的摄入,或在进食后及时漱口。

3.保持均衡饮食,摄入足够营养:牙齿美学修复后的护理不仅在于避免有害食物的摄入,还应确保均衡饮食。钙、维生素 D 和磷等营养元素有利于牙齿健康,应通过饮食摄入

足够的营养,确保牙齿和修复体的稳固性和健康。

三、牙齿美学修复后的定期检查与维护

1.定期复诊,监控修复效果:牙齿美学修复后,定期复诊是确保修复效果的重要环节。建议每半年或一年进行一次口腔检查,医生可以根据修复体的磨损情况、牙齿的健康状态等作出调整和建议。早期发现问题可以避免修复体的过早损坏或口腔疾病的发生。

2.及时修复小问题,避免拖延:在日常生活中,如果发现修复体有轻微松动、磨损或不舒适,应及时就诊。拖延不处理可能导致更严重的问题,例如修复体脱落或牙龈发炎,进而需要更复杂的修复或治疗。因此,一旦出现异常状况,应尽早寻求专业帮助。

四、牙齿美学修复后的其他注意事项

1.避免不良习惯影响修复效果:许多日常习惯可能在无意中对手部修复体造成损害。例如,用牙齿咬硬物、开启瓶盖、啃指甲等行为,都会对修复体造成极大的压力,可能导致其破裂、磨损甚至脱落。为了保护修复体,日常生活中应避免这些不良习惯,养成良好的用牙习惯,例如用剪刀或开瓶器代替牙齿,

以减少修复体的机械应力,从而延长其使用寿命。

2.关注修复体与牙龈的健康:牙齿美学修复后,修复体与牙龈的接触区域是一个需要特别关注的部分。这个区域容易积聚细菌和食物残渣,如果清洁不当,容易引起牙龈炎症甚至感染。因此,日常护理时应特别注意清洁修复体周围的牙龈,使用适当的刷牙方法和清洁工具。此外,如果发现牙龈红肿、出血或其他异常症状,应尽快就医,避免进一步的口腔健康问题。

综上所述,牙齿美学修复不仅能够改善外观,更是提升自信的重要手段。然而,修复后的护理同样关键,直接影响到修复效果和口腔健康。通过保持良好的口腔卫生、调整饮食习惯、定期检查和避免不良习惯,可以有效延长修复体的使用寿命,确保口腔环境的健康。在享受美丽笑容的同时,更要关注日常的精心护理,这样才能使牙齿美学修复的效果更加持久。美丽的笑容不仅来源于专业的修复技术,更在于每个人的日常细心维护和持续健康管理。

(作者单位:广西柳州市人民医院口腔科)