

看清了,有这些字的药要慎买!

秋季是呼吸道疾病高发季,流鼻涕、鼻塞、头疼感冒……气温骤降,不少人已经中招。生病吃药,除疗效外,你是否关注“副作用”?买药时,药盒上有这些字要慎买。

1 麻:高血压患者不宜用

感冒药一般除了商品名外,还有根据成分起的通用名,如“美扑伪麻片”,从名字就能看出其中的主要成分。

专家介绍:其中,“麻”指的是含有伪麻黄碱,伪麻黄碱有助于减轻感冒、过敏性鼻炎、鼻炎及鼻窦炎引起的鼻充血症状。

但是,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。

2 敏、扑、苯:司机不宜用

扑尔敏(氯苯那敏)能缓解感冒引起的流眼泪、打喷嚏、鼻塞等症状。

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

消化性溃疡所致幽门狭窄、哮喘发作、高血压危象的人也要慎用。

3 酚:肠道溃疡者慎服

专家介绍说:白加黑、新康泰克、日夜百服宁、感康、快克、泰诺、感冒灵常用感冒药等均含乙酰氨基酚(又名扑热息痛),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。

同时,这些药最好不要同时吃。此类药物在服药期间还应避免饮用含酒精饮料,患者应在医生指导下服用该药。

4 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。

专家提醒: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。

曾有报道,“氢溴酸右美沙芬片”中的“美沙芬”与止咳水里让人成瘾的“可待因”相似,都能影响人的中枢神经系统,过量服用会成瘾。所以,虽然美沙芬片是一种非处方药,但是服用前一定要咨询医生和临床药师。

5 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。

专家介绍说: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。

清热是中医名词,指清除邪热或虚热的各种治法。由外感温邪引起的一般称为实热:

- 邪在气分的宜用辛凉清热;
- 热毒炽盛或夹湿的宜用苦寒清热;
- 热盛伤津的宜用甘寒清热;
- 热在营血的宜用凉血清热法等。

由阴虚而生的内热,称为虚热,宜用养阴以清热。

另有气虚而致的发热,宜用甘温补气药治疗,不属清热范围。因此,清热类的感冒药不适用于风寒感冒患者服用。



6 解毒:不能长期服用

牛黄解毒丸等药的“解毒”作用能改善感冒时的上火症状,但它们并非感冒药,如果长期服用,对身体反而不好。

专家介绍:中成药类的解毒药一般都含有清热成分。服用双黄连口服液的同时,不宜再服用滋补性中成药。

同样,风寒感冒患者也不宜服用。患有

高血压、心脏病、肝病、糖尿病的人,孕妇或正在接受其他治疗的患者,均应在医师指导下服用。

服药三天后,症状无改善,或出现发热咳嗽加重,并有其他症状如胸闷、心悸等时应去医院就诊。

相关链接: 家中必备5种小中药,安全、便宜又有效

生姜:驱寒止呕

生姜味辛性温,有发汗解表、温中止呕、温肺止咳的功效。比如家里人淋雨受凉了,喷嚏连连的,这时切几片生姜,加点红糖煮水给他喝,马上就生龙活虎的。

俗话说:“上床萝卜下床姜”,生姜有很好的醒脾(使脾胃苏醒)的作用,所以对于早上起来胃口不太好的人,起床后喝些淡姜水,能促进胃肠运动,增加食欲。

生姜还有止呕的能力。大多数的呕吐,尤其是妊娠呕吐,一杯生姜汁(或煮姜水),就能让人“缓过来”,既有效,又安全。不过,生姜较温,平时阴虚内热体质的人不宜食用。

陈皮:祛痰止咳

陈皮味辛、苦,性温,有理气、祛湿、化痰的

作用,可用于治疗脾胃气滞引起的胃痛、胃胀、噯气、恶心、呕吐等。老是咳嗽,痰液稀白稀白的,用陈皮泡水喝也是很有化痰止咳作用的。

老年人年老体衰,脾胃功能本身已经偏弱,如果出现胃脘及腹部胀满,进行各项检查如胃镜、肠镜也并未发现明显异常的,也可以煮点陈皮姜枣汤。

做法是:陈皮10克、生姜30克,剁成碎末,大枣5~10枚。一起入锅,加水500毫升,煮沸后改文火,再煎3~5分钟即可。趁热饮用最佳,可稍加红糖以调味。

山药:健脾止泻

山药味甘性平,有益气养阴、补脾肺肾的作用。小孩子脾胃虚弱,老是没胃口吃饭,而且还时不时腹泻,平时多让他吃点山药就最好不过了。

山药长于养阴,对于更年期妇女以脾肾阴虚

为主者,服用后可以缓解潮热、心慌等症状。山药对老人家肺气虚引起的慢性咳嗽、气促,肾气虚引起的腰酸腿软,夜尿较频等都有一定的作用。

山药的特点是药性平和,可作为食品长期食用(煲汤、煮粥味道都很不错)。对于病后身体虚弱,需长期营养调补的人来说,山药更是“质优价廉”的补品。

金银花:清热解毒

金银花味甘,性寒,有很好的清热解毒功效。金银花和菊花的性味有点相似,但它有更好的解毒作用。咽喉肿痛、热毒泻痢用金银花煎水代茶喝,不消一日,症状就会有大的改善。

盛夏,孩子一身的热痱很是可怜,用金银花煎成浓浓的药水,在那些长痱子的地方反复擦洗,一天以后,就可以看到痱子沉了下去。除了痱子,对其它的痈、疮、疖肿等,金银花水一样有效。

菊花:疏风清热

菊花,味辛、甘、苦,性微寒,有疏风清热、解毒、明目的功效。菊花主要清的是肝火,中医认为,肝开窍于目,因此,菊花对于肝火引起的眼睛方面的问题疗效尤为突出。

比如眼睛出现疲劳或者干涩症状时,拿个杯子放些菊花、决明子、枸杞等明目的东西,用四五十摄氏度的热水冲泡,用升起来的蒸汽熏眼睛,能够缓解眼疲劳和眼干的症状。

据新华网

睡前6个好习惯 女性养生更有效

女性朋友经历了一天工作之后,身体会感到非常疲乏,只要在睡觉前做几件小事,就能够让女性变得越来越精致。

1.刷牙洗脸。睡觉前刷牙比早晨更重要,不仅仅可以清除口腔里面的杂物,同时也可以保护牙齿,促进了睡眠。在看电视或者使用完电脑之后,应该及时洗脸,因为电脑和电视都有一定的辐射,长时间的看会让一些电子离子在皮肤表面停留,洗脸可以把灰尘和辐射离子全部洗干净,保持了皮肤的清洁,让睡眠变得更加的舒适和放松。

2.五个手指头梳头。头部有很多穴位,通过使用五指来梳理,具有一定的刺激和按摩功效,可以止痛、明目、开窍守神。每天早晚使用双手指一直梳头皮,直到头皮发热、发红,这样可以有效地疏通头部血流,提高记忆能力和大脑思维能

力,促进发根的营养,从而保护了头发,减少了脱发,有利于消除大脑疲劳。

3.静心散步10到20分钟。晚饭之后应该保持心平气和地散步20分钟,这样能够让大量的血液循环到身体的表面,入睡之后才能够保养皮肤,躺在床上时尽量不要看书,也不要考虑任何问题,减少大脑的活动,这样能够很快地进入到睡眠状态。

4.喝一杯蜂蜜牛奶。牛奶里面含有的色氨酸,能够有效地促进睡眠,睡觉前喝一杯加蜂蜜的牛奶,能够提高睡眠的质量。蜂蜜有利于保持晚上血糖的平衡,避免出现早醒。睡觉前不能生气和发怒,不然会加快心跳,让呼吸变得急促、难以入睡。

5.不饱餐,不喝茶。睡觉前如果吃得过饱的话,胃肠道就会一直做消化的工作,不断地刺激到大脑,让大脑处于兴奋

状态,不容易入睡。另外茶叶里面含有大量的咖啡碱,容易刺激到中枢神经,让人们变得更加兴奋,尤其是睡觉前喝浓茶,大脑会变得更加兴奋。

6.泡泡脚。脚上有60多个穴位,和身体的五脏六腑关系是非常密切,脚离着心脏最远,不容易得到血液和养分的滋养,再加上到了秋季天气寒冷,容易刺激到血管,让血管出现收缩,供血不足。供血不足就会影响到肾脏和肝脏的正常运作。睡觉前用温水来泡脚,能够促进身体的血液循环,加快了新陈代谢,经常使用50℃的温水来洗脚,按摩脚趾和脚心养生效果会更好。

温馨提示

每天晚上睡觉之前还可以躺在床上做一些简单的小动作,这样小运动有利于放松全身心,利于身心的健康。另外要保持居住环境的空气清新。

据新华网