

备好这9类常用药,居家、出门都有用

在生活中,我们难免会遇到头疼脑热、肠胃不适等小毛病,如果家中有对症的药物,就能及时缓解症状,方便又安心。在这里就给大家讲讲居家、出门都用得上的9类常用药。

感冒药

季节交替、天气变化时,稍不注意就容易感冒。患者通常会出现打喷嚏、流鼻涕、咳嗽、咽痛等症状,症状可能不严重,却让人烦不胜烦。

推荐药物:复方氨酚烷胺胶囊,能缓解普通感冒及流行性感冒引起的发热、四肢酸痛、打喷嚏、流鼻涕、鼻塞等症状;感冒清热颗粒,对于风寒感冒效果较好,症状为头痛发热、鼻涕清涕、咳嗽咽干等。

注意事项:服用感冒药期间禁止喝酒或是含有酒精的饮料。不要同时服用多种成分相似的感冒药。肝肾功能不全者谨慎使用,如有需要,用药前应仔细阅读说明书。

退烧/止痛药

当身体因为感染、炎症等原因发热,体温超过38.5℃时,或者出现头痛、牙痛、痛经、关节痛等疼痛症状时,就需要用到退烧/止痛药。

推荐药物:对乙酰氨基酚,安全性较高,适用于成人和儿童的发热,轻至中度疼痛。比如孩子发烧时,就可以用对乙酰氨基酚混悬滴剂退烧;布洛芬,不仅能退烧,还能有效缓解各种疼痛,如头痛、痛经等。

注意事项:不要过量服用,以免损伤肝脏等器官。有消化道溃疡、出血病史的人要慎重使用布洛芬,它可能会加重胃肠道不适。服用退烧药后要多喝水,通过出汗辅助降低体温。

缓解鼻塞药

感冒、鼻炎发作时,鼻子不通气是一件非常难受的事情,严重影响生活和睡眠质量。

推荐药物:盐酸羟甲唑啉滴鼻液,通过收缩鼻黏膜血管,减轻鼻塞症状。适用于慢性鼻炎、鼻窦炎等引起的鼻塞;生理性海水鼻腔喷雾器,通过清理鼻腔分泌物,缓解鼻塞。适合儿童和孕妇等特殊人群使用。

守护大脑健康 中医养脑之道

大脑是人体的中枢,主宰着人类的情感、言语、行为等,直接影响着我们的生活质量,脑功能正常才能神清目明、精神饱满、言语清晰、情志正常,感觉和运动等行为才能正常。

中医养脑之道

- 情志调养:做个“佛系”老人
疏肝解郁茶:玫瑰花3朵,陈皮1片,枸杞10粒,沸水冲泡。
- 穴位按摩:内关穴(手腕横纹上3指),按压5秒放松,重复10次,缓解心慌焦虑。印堂穴(两眉中间),拇指上下推揉2分钟,安神助眠。
- 食疗健脑:吃出聪明脑
健脑益智的食物,如核桃、鱼类、豆类、深色蔬菜等。
- 补肾益脑:黑豆核桃豆浆(黑豆50克,核桃仁30克,水适量)。
- 活血通络:黑木耳炒鸡蛋,玫瑰山楂茶(玫瑰花5克,山楂干10克,冰糖适量)。
- 益智安神:莲子百合粥(莲子30克,百合20克,粳米100克,冰糖适量。注意,糖尿病患者慎用)。
- 禁忌提醒:反式脂肪酸(蛋糕、奶茶)会加速脑萎缩。
- 起居养生:顺应天时的智慧,作息规律
子午觉原则:子时(23:00—1:00)必须入睡,肝胆排毒修复脑细胞。午时(11:00—13:00)小憩15分钟,补养心血。
- 晨起养脑三件事:伸懒腰时十指交叉反掌上推,拉伸手少阳三焦经;叩齿36下,刺激肾经;温水慢饮,

注意事项:盐酸羟甲唑啉滴鼻液连续使用不能超过7天,否则可能引起药物性鼻炎。使用鼻腔喷雾器时,要按照正确的方法操作,避免损伤鼻腔黏膜。

缓解烧心反酸药

吃多了辛辣油腻食物、暴饮暴食或者患有胃溃疡、胃炎等疾病时,常常会出现烧心、反酸的症状,就是感觉胃部有灼热感,胃酸向上涌。

推荐药物:铝碳酸镁咀嚼片,可以中和胃酸,保护胃黏膜,快速缓解烧心、反酸症状,咀嚼后服用,效果更佳;奥美拉唑肠溶胶囊,能抑制胃酸分泌,从根本上解决烧心、反酸问题,一般需要空腹服用。

注意事项:铝碳酸镁咀嚼片不能大量长期服用,不然可能会引起便秘、腹泻等不良反应。奥美拉唑肠溶胶囊要整粒吞服,不能掰开或嚼碎,以免影响药效,用药期间的饮食要清淡。

腹泻药

饮食不干净、肚子着凉、肠胃功能紊乱都可能导致腹泻,不仅让人身体虚弱,还可能影响出行和日常生活。

推荐药物:蒙脱石散,它能在肠道内形成一层保护膜,吸附肠道内的病菌和毒素,从而止泻,安全性高,儿童和成人都能用;黄连素片,治疗由细菌感染引起的腹泻很有效,能够清热燥湿、行气止痛、止痢止泻。

注意事项:服用蒙脱石散不要过量,不然反而会使便秘。黄连素片最好不要用茶水送服,茶叶中的某些成分会影响药物的吸收。如果腹泻严重,伴有脱水、发热等症状,要立即就医。

便秘药

生活不规律、膳食纤维摄入不足、运动量少等都容易引发便秘。长时间便秘会让人感到腹胀。

推荐药物:乳果糖口服溶液,通过调节肠道内的渗透压,使大便秘更容易排出,安全性高,孕妇、老年人都可以使用;开塞露,主要成分是甘油或山梨醇,能润滑并刺激肠壁,起效较快,适用于急性便秘。

注意事项:乳果糖口服溶液服用时要按照说明书的剂量,过量可能会腹泻。开塞露不能长期使用,

稀释血液。

- 运动健脑:动起来更灵光
健脑手指操:双手快速对击指尖(激活末梢神经);拇指依次触碰其余四指(增强协调性);模拟“弹钢琴”动作(预防认知衰退)。
- 八段锦精选式:“两手托天理三焦”改善脑供血。“摇头摆尾去心火”缓解颈脑疲劳。
- 中医外治法:穴位刺激显奇效
健脑穴:百会穴(头顶正中),艾灸5分钟提升阳气(阴虚火旺者慎用艾灸);风池穴(后发际两侧凹陷),拇指按压配合颈部后仰,缓解头晕;太阳穴,用双手拇指或食指指腹轻轻按压,顺时针揉动1—2分钟,早晚各一次。
- 中药足浴方:夜交藤30g和远志15g煮水泡脚,引火归元助眠,按摩涌泉穴等。
- 音乐疗法:五音调神
角调,属木,对应肝经,疏肝解郁、调畅情志。如《蓝色多瑙河》(十面埋伏)。
- 微调,属火,对应心经,养心安神、改善睡眠。如《高山流水》(渔舟唱晚)。
- 宫调,属土,对应脾经,养脾胃,安神,缓解焦虑。如《空山静》(平沙落雁)。
- 商调,属金,对应肺经,清肺润燥,改善呼吸功能。如《汉宫秋月》(阳关三叠)。
- 羽调,属水,对应肾经,养肾强骨,健脑益智。如《二泉映月》《春来花自放》。

生活中常见的认知误区

- “老了记性差是正常的,不用管”

鼻出血别慌张! 科学护鼻指南来帮忙

想象一下,正和朋友聊得开心,突然感觉鼻子一热——完了,又流鼻血了!这种情况在生活中并不少见,全球每年约有60%的人至少经历过一次鼻出血。虽然多数鼻出血并不严重,但频繁出血可能有健康隐患。下面将用通俗易懂的语言介绍如何科学护鼻,远离“血流满面”的尴尬。

鼻出血的常见原因

鼻子就像一个“空气净化器”,鼻腔黏膜布满毛细血管,一旦受损就容易出血。常见原因分为两类:

- 局部因素
干燥环境:秋冬季节或空调房里,鼻黏膜水分流失,像干裂的土地一样容易出血。
物理刺激:挖鼻孔、用力擤鼻涕、鼻部撞击等行为,如同用指甲刮破保鲜膜,直接损伤黏膜。
炎症感染:鼻炎、鼻窦炎会让鼻黏膜变得脆弱,就像被水泡久的纸张,轻轻一碰就破。
- 结构异常:鼻中隔偏曲会导致气流冲击局部黏膜,引发反复出血。
- 全身因素
高血压:血压升高时,鼻血管像充气过的气球,容易破裂。
血液疾病:血小板减少、白血病等会影响凝血功能,导致出血不止。
药物影响:长期服用阿司匹林、抗凝药会让血液“变稀”,增加出血风险。
- 其他疾病:肝病、维生素C/K缺乏会削弱血管弹性,使鼻子更容易出血。

科学护鼻的方法

- 保持鼻腔湿润
干燥是鼻出血的头号元凶,以下方法可以帮你的鼻子“补水”:

生理盐水护理:喷雾清洁,每天用正规品牌的生理盐水喷雾1—2次,温和清洁鼻腔;洗鼻器冲洗,鼻窦炎患者可用温生理盐水冲洗,但要注意“头侧倾、嘴微张、水流缓”的正确姿势。

涂抹保湿剂:用棉签蘸少量凡士林或红霉素眼膏,轻轻涂抹在鼻中隔前部,就像给鼻子涂润唇膏;药店购买的鼻腔保湿凝胶更适合长期干燥人群。

改善环境湿度:空调房或秋冬季节使用加湿器,将湿度保持在40%—60%;避免空调、风扇直吹面部,减少黏膜水分蒸发。

- 改掉伤鼻坏习惯
物理刺激是鼻出血的第二大诱因,需要注意。
禁止挖鼻孔:指甲携带细菌,挖鼻易引发感染。可用生理盐水喷雾代替,儿童需家长监督并勤剪指甲。
- 正确擤鼻涕:单侧交替替换鼻涕,避免同时捏住双鼻用力,防止鼻涕倒流入鼻窦或中耳;感冒时可用吸鼻器(儿童适用),减少频繁揉鼻对黏膜的刺激。
- 避免外力撞击:运动时戴护鼻器,儿童玩耍时防止摔倒撞伤鼻部。
- 调整饮食与生活习惯
从内到外增强鼻黏膜抵抗力。
多喝水,补维生素:每天喝1.5—2升水,多吃柑橘、菠菜、西兰花等富含维生素C/K的食物,增强血管韧性。
- 少吃刺激性食物:辛辣、油炸食物会加重鼻黏膜充血,酒精和咖啡因扩张血管,增加出血风险。
- 控制血压:高血压患者需规律服药、低盐饮食,避免情绪激动导致血压骤升。
- 特殊人群的预防重点
儿童:教育孩子不要抠鼻,可用玩具转移注意

以免产生依赖性。改善便秘不能依赖药物,而是要通过多吃新鲜蔬果、多做运动来改善。

抗过敏药

接触花粉、尘螨、动物毛发等过敏原后,可能会出现皮肤瘙痒、打喷嚏、眼睛痒等过敏症状。

推荐药物:氯雷他定片,能有效缓解过敏性鼻炎、慢性荨麻疹以及其他过敏性皮肤病的症状,每天服用一次,方便快捷;西替利嗪片,对过敏性鼻炎、荨麻疹等都有很好的疗效,作用时间较长,不良反应相对较少。

注意事项:服药后可能会出现嗜睡等不良反应,此时不要开车或是操作精密仪器。如果出现呼吸困难、心慌等严重过敏症状,应立即就医。严重肝肾功能不全的人,用药前要先咨询医生。

皮肤护理药

皮肤干燥、瘙痒、长湿疹、蚊虫叮咬等皮肤问题时常发生。尤其是在季节变化、蚊虫较多的时候,做好皮肤护理很重要。

推荐药物:炉甘石洗剂,对于皮肤瘙痒、蚊虫叮咬引起的红肿有很好的缓解作用。这是一种混悬液,使用前要摇匀。

注意事项:炉甘石洗剂不能用于有破损、渗液的皮肤,以免引起疼痛和感染。皮肤出现问题时,不要搔抓,以免加重症状。

外伤护理药

生活中难免会有磕磕碰碰,擦伤、割伤、烫伤等外伤时有发生。家中 and 外出旅行时,准备好外伤护理药能及时处理伤口。

推荐药物:碘伏、具有广谱杀菌作用,可用于皮肤、黏膜的消毒,对伤口刺激性小,是家庭必备的消毒用品;创可贴,能保护伤口,防止感染,促进伤口愈合,适用于小的擦伤、割伤。

注意事项:使用碘伏消毒时,如果出现红肿、渗液加重等感染症状,应及时就医。创可贴要定期更换,保持伤口清洁干燥,避免长时间粘贴导致伤口不透气。

(天长市人民医院 王敏)

中医正解:《黄帝内经》强调“上工治未病”,脑力可通过养护延缓衰退。行动建议:健康生活,控制高血压、高血糖等慢性病。

- “吃”补脑保健品“就能强大脑”
中医正解:大脑健康依赖长期均衡的营养,而非单一成分。过量补充可能无效甚至有害(如过量维生素A伤肝)。中医健脑强调调整气血平衡,盲目进补可能“虚不受补”或加重痰湿(如阿胶滋腻碍脾)。
- 科学数据:有研究显示,单一营养素补充剂对预防痴呆无明确效果。
- 行动建议:通过摄入鱼类、坚果、全谷物、深色蔬菜等天然健脑食物,必要时在医师指导下用药。
- “多喝酒能活血健脑”
中医正解:酒性湿热,少量可通络,过量则伤肝耗血(肝血不足—脑髓失养)。行动建议:每日饮酒≤1两(白酒),推荐改饮枸杞菊花茶(清肝明目)。
- “打麻将可以预防老年痴呆”
中医正解:益处,社交互动、计算思考(符合“喜乐养心”原则);风险,久坐、情绪激动、熬夜(诱发心脑血管意外)。
- 行动建议:每30分钟起身活动,做颈椎操;控制输赢金额(避免大悲大喜);选择阳光充足时段进行(补阳气)。
- 科学护脑的核心原则:多元化刺激,结合体力、脑力、社交活动;控制基础疾病,高血压、高血糖、肥胖是大脑“隐形杀手”;警惕伪科学,任何宣称“快速提升脑力”的产品都需谨慎。终身学习,保持好奇心,主动接受新挑战。

(天长市中医院 陶秋红)

常常被误诊的疾病:血管球瘤

有些人手部会突然出现不明原因的疼痛、压痛等症状,而且这种疼痛具有明显的特点:对温度变化极为敏感,遇冷刺激时疼痛往往会加剧,而温暖环境可使疼痛缓解。这种情况很有可能是患上了血管球瘤,血管球瘤是一种相对罕见却值得关注的病症。今天,就让我们一起揭开血管球瘤的神秘面纱,了解它究竟是什么、有哪些表现,又该如何应对?

什么是血管球瘤

血管球瘤是一种少见的来源于血管球细胞的软组织良性错构瘤,多发年龄为30—50岁,女性多于男性。它可以发生于身体的任何部位,通常分为单发和多发,单发性血管球瘤最为常见,通常只在一个部位出现,且高达75%血管球瘤发生在手部,约65%位于指尖,尤其是指甲下面的甲床。多发性血管球瘤则相对少见,可在身体多个部位同时出现,分布范围较为广泛。在临床工作中,血管球瘤因肿瘤体积小、位置比较隐匿,临床症状不典型,痛感不明显,或因临床医生对其认识不足而常常被误诊及误治,由此给患者带来严重的伤害,甚至发生截肢的悲剧。

血管球瘤的症状

- 疼痛:这是血管球瘤最突出的症状,疼痛程度轻重不一,多为间歇性刺痛或灼痛,有时疼痛会非常剧烈,让人难以忍受。而且这种疼痛具有明显的特点,对温度变化极为敏感,遇冷刺激时疼痛往往会加剧,而温暖环境可使疼痛缓解。比如,在冬天用冷水洗手时,手部患有血管球瘤的人可能会感到剧痛。
- 局部压痛:轻轻按压肿瘤部位,会出现明显的压痛感,这也是发现血管球瘤的一个重要线索。
- 感觉异常:除了疼痛和压痛,部分患者还可能出现局部皮肤感觉异常,如麻木、蚁行感等。在甲下血管球瘤患者中,还可能观察到指甲变形、变色等情况。

血管球瘤自查方法

- Love实验:用大头针或回形针头在可疑部位施加压力,可引起剧烈的疼痛。
- Hildreth试验:将患侧肢体用止血带加压到250mmHg,疼痛减轻或消失,止血带松开后瞬间诱发剧烈疼痛,或者用更简单的方法将患肢高高举起,疼痛减轻或消失,患肢放低后又引发剧烈疼痛。

什么是胰腺炎

胰腺炎,通常是指胰腺分泌的胰酶,产生自身消化作用引起的炎症性的疾病。胰腺,是我们人体内仅次于肝脏的第二大腺体,外形为扁平长条状,位于胃的后方,颜色为灰红色、质地较为柔软,成人胰腺长约17—20cm,胰腺虽小,但作用非凡,具有内分泌和外分泌功能,外分泌产生的胰液排入肠道,内含消化酶,参与消化蛋白质、脂肪类和糖分,帮助分解食物,内分泌由胰岛细胞构成,调节我们的血糖。一旦大家在日常生活中不注意饮食健康,出现暴饮暴食、酗酒,或胆囊疾病未及时治疗,都可能刺激胰液异常分泌,或者分泌的胰液排出不畅,造成胰腺自身消化,产生胰腺炎,胰腺炎属于炎症性疾病,包括急性和慢性两类。急性胰腺炎的病情发展迅速,且复杂多变,在急腹症中属于较为棘手的疾病,需格外注意。

胰腺炎的诱因

胰腺炎的发生是由于多种因素综合作用,最常见的是胆道疾病和酗酒,在我国胰腺炎的主要病因是胆道疾病,在西方国家,主要原因则是过量饮酒,胆道炎症和胆道结石是引起胰腺炎的主要原因。简单来说,胰管和胆总管是“好朋友”,它们共同开口于十二指肠,只要胆囊结石或是肝内胆管结石堵住了共同通道的出口,胆汁就开始反流进入胰管,刺激胰酶异常分泌,使患者感到剧烈腹部疼痛。过量饮酒也是胰腺炎的另外一大凶凶,大量酒精进入体内,直接损伤胰腺组织,刺激胰液分泌,引起一系列酶性损害,和胰腺的自我消化。近年来,随着社会经济不断发展,人们的饮食习惯正发生着不小的改变,容易养成不良的饮食习惯,例如暴饮暴食等,可诱发急性胰腺炎,也会刺激大量胰液与胆汁分泌,最终导致他们进行“自我消化”,进一步导致炎症的发展。其他如十二指肠液反流、手术与创伤、高血脂症、高钙血症等疾病,也会引起胰腺炎。

投稿邮箱:czrb9012@163.com