

新民健康



“新民健康工作室”的微信公众号网罗近期医疗科普活动预告、精彩文章、医疗资讯,一应俱全。扫一扫就能订制属于你的“贴身医护顾问”。

本报新民健康工作室主编 | 总第59期 | 2015年4月29日 星期三 责任编辑:潘嘉毅 视觉设计:竹建英 编辑邮箱:xmjk@xmwb.com.cn

感冒易发期盛行服用板蓝根,室内熏醋、摆放洋葱…… 这些防感冒招数真的给力吗?

◆ 贺天宝 吴瑞莲



“这几天老是咳嗽流鼻涕,吃了感冒药,泡腾片也不见好。”最近正值春夏交替,感冒再次进入“高发期”。为了避免成为感冒大军的一员,许多市民使尽了浑身解数——醋熏房间,喝板蓝根、姜茶,在屋内放洋葱,甚至选择喝酒祛寒代替吃药。这些招数真能让感冒远离你吗?近日,在浦东新区潍坊街道社区卫生服务中心举办的第59期上海市社区健康大讲堂上,第二军医大学附属长征医院呼吸内科副主任黄海副教授表示,预防感冒需增强自身抵抗力,保证充足的睡眠,饮食均衡,常开窗通风,至于醋熏、喝板蓝根等民间“土方”并没有多大作用。

长时间熏醋无法消毒,易伤害皮肤和呼吸道黏膜

如今还有不少入认为,紧闭门窗,把醋倒入砂锅等容器内煮沸,可以起到杀菌消毒的作用。对此,黄海副教授表示,很多人觉得醋有消毒、杀菌的作用,可能是觉得醋里的醋酸能起作用。事实上,一定浓度的醋酸的确能消毒,但效果不是很好。而食醋的醋酸浓度很低,远不能起到消毒的效果。他强调,如果在封闭空间长时间熏醋,不但会引起呼吸困难、恶心等症状,还会对皮肤和呼吸道黏膜造成伤害,尤其会导致气管炎、肺气肿、哮喘等病人的病情发作或病情加重。

有说法认为洋葱中含有硫化丙烯,将其

两头削掉,放在房间里可以防流感。黄海指出,虽然葱蒜能抑制细菌,但其对空气中的病毒作用微乎其微,因此也无法预防感冒。

板蓝根喝过量,消化、造血功能或受损

面对感冒来袭,老百姓首先想到的就是板蓝根。黄海介绍,板蓝根属于清热解毒类中药,有抗菌、抗病毒等作用,常用于治疗急性扁桃体炎、急性咽喉炎等。“在感冒发生后,服用板蓝根在一定程度上有治疗的效果,但板蓝根并不能预防流感,过量服用还会引起消化功能和造血功能的不良影响。”

那么出现轻微感冒症状后,服用泡腾片、姜茶可以治疗,防止感冒全面发作吗?黄海建议,没有疾病的市民最好不要长期用大剂量的维生素C泡腾片,更不可将它当作防治感冒的方法。据了解,长期大量服用维生素C,一旦停药,易出现晨起牙龈出血症状,重则皮下瘀斑。

黄海表示,为预防感冒,市民可适当服用姜片,每餐食用量控制在3片-5片,不宜过量,同时,容易出现咽喉疼痛发炎、患口腔溃疡、内火重的人群应避免长时间服用姜茶。此外,从中医的角度来看,感冒有风寒,风热之分。黄海提醒,着凉后感冒可以适当喝点姜茶,但如果是风热感冒,姜茶只会适得其反,此时应以清热解毒为主。

名医榜

黄海

副主任医师
副教授



第二军医大学附属长征医院呼吸内科副主任
先后荣获“上海市抗震救灾先进个人”、校“优秀共产党员”等称号,荣立个人三等功2次,院嘉奖多次。

长期从事呼吸专业的医疗、教学和科研工作,对呼吸系统疑难危重病例治疗积累了较丰富的经验,熟练掌握纤维支气管镜技术、介入治疗技术和呼吸机的使用。擅长慢性咳嗽、肺部感染、弥漫性肺实质疾病、肺部肿瘤的诊断和治疗。

用喝酒祛寒来代替药物只会“雪上加霜”

一些老人在感冒后常常会选喝酒祛寒来代替吃药,这种做法真的有效吗?黄海指出,因为感冒是上呼吸道炎症的反应,感冒时喝酒会加重黏膜血管扩张充血,使呼吸道分泌物增多,病情进一步加重,如同雪上加霜,拖延治愈时间。并且饮酒还会加重肝、肾损害。如果同时服用解热镇痛类感冒药,喝酒会增加对乙酰氨基酚对胃肠道的刺激作用,严重时可引起消化道出血、溃疡。

捂汗治感冒不可取,应休息静养

而现在,仍有很多人认同“捂出汗感冒就会好”的传统观念,有些年轻人甚至选择运动出汗或蒸桑拿来治疗感冒。黄海对此表示,无论是采取运动出汗或选择捂汗,都不可取。这些做法不仅不利于病情的减轻,还有可能诱发其他疾病。他说道,因为运动时体内热量产生更快,机体代谢旺盛,造成体温过高,在加重了心肺负担的同时,也会削弱人体的抵抗力。如此一来,非但不能缩短病程,更不能因此而痊愈。同时感冒时体质较弱,进食不多,如果出汗过多,极易引起虚脱和脱水,使病情加重或引发其他的并发症。所以黄海建议,感冒患者要在医生的指导下用药、治疗,并注意休息静养,居室空气要流通,不要太“暖”,等完全痊愈后才可进行体育锻炼。

流感疫苗不能预防普通感冒

许多人都存在这样的疑惑,明明已经注射过流感疫苗,怎么还是会感冒?黄海解释说,流感疫苗只对某种流感病毒有预防作用,但不能防止普通性感冒的发生。此外,即使注射了流感疫苗也要在半个月之后才能产生抗体,达到预防的目的,而且每次接种流感疫苗的效力大约会持续一年,每年接种的流感疫苗病毒株都不相同,因此接种流感疫苗应该每年持续。

黄海表示,虽然每年的病毒类型不同,但预防和治疗方法都一样。在预防方面,增强抵抗力,防止病原体入侵是预防的关键。此外,还应注意休息、多喝水、注意通风和空气消毒。

黄海提醒,感冒发烧别动不动就用抗生素。感冒70%-80%由病毒引起,另有20%-30%的感冒由细菌引起。只有当合并细菌感染时,才需要联合抗生素的治疗,而单纯病毒性感冒常可自愈。

健康圈

■ 日前,“第五届机器人泌尿外科手术论坛”在复旦大学附属中山医院顺利召开。论坛中所探讨的目前在泌尿外科机器人辅助手术中不同的手术途径、方式,尤其是机器人在泌尿外科多种手术中的应用前景,引起与会者的浓厚兴趣。手术演示环节充分展示了近年国内泌尿外科机器人辅助手术的进步已达国际先进水平。

■ 日前,首届“瑞金-阳明感染性疾病及肝病论坛”成功举行。本次论坛围绕感染性疾病及肝病学术进展和学术实践两大主题展开,热点议题包括药物性肝损的临床诊治、丙型肝炎的治疗新进展、肝脏肿瘤的综合管理、发热待查的诊断思路等。

■ 每周三上午8:00—11:30,上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院营养门诊将由营养科副主任医师马莉在门诊三楼7号诊室坐诊,提供营养筛查、人体营养评价、膳食营养评价;常见病、多发病(如糖尿病、肾脏病、痛风、肥胖等)的营养治疗;膳食营养、肠内肠外营养支持相关问题解答;康复期病人家庭营养治疗咨询;特殊人群及亚健康人群的营养咨询等。

■ 4月30日上午11:00,第二军医大学附属长海医院(长海路168号)将在门诊1楼大厅由血液内科副教授陈莉带来“白血科诊治”科普讲座。

■ 5月5日上午9:00—10:30,在上海市普陀区中心医院2号楼一楼大厅举行“普陀医院首届冬病夏治系列活动暨普陀区西部医联体世界哮喘日科普咨询”活动。由上海市普陀区西部医联体各单位的专家以及普陀区中心医院康复科、呼吸科、儿科、中医科科主任接受咨询。

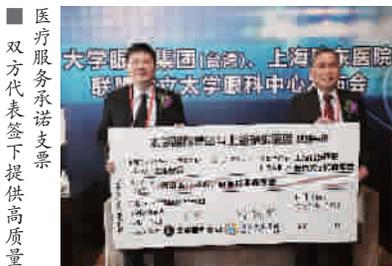
■ 5月5日上午10:00—11:00,上海交通大学医学院附属仁济医院(浦建路160号)将在东院门诊2楼宣教室由呼吸科举办“摆脱哮喘,顺畅呼吸”公益讲座。

■ 5月5日下午2:00,浦东新区公利医院(苗圃路219号)在门诊健康俱乐部由普外科副主任医师徐菁带来“甲状腺切除手术后的药物治疗”科普讲座。

沪台医界携手新盛举

台湾地区最大眼科集团进驻上海

强强联手誓言提供绝佳医疗质量 ◆ 张筱琳



医疗服务中心承诺支票
双方代表签下提供高质量

上海瑞东医院与中国台湾地区的大型眼科连锁集团-大学眼科集团(中国大陆即将注册为e太学眼科集团)策略联盟成立“太学眼科中心”,双方进行技术交流合作,将全新引进“全族群覆盖、全生命周期”的服务新观念。

上海瑞东医院符振中院长说明,大学眼科集团的医疗技术走在时代前沿,此次与瑞东医院的强强合作,可望造福广大上海民众。大学眼科集团林丕容总院长表示,“太学眼科中心”的成立,不但为大众带来中国台湾地区高质量的医疗服务品质和医疗技术,更为人们带来绝好的视觉质量。

随着现代人生活水平的提高,对视觉质量的要求也逐新提高,人们不仅希望看得见,更希望能看得清楚、看得舒适。近日,