

流感季警惕药物叠加风险

这份不能同服的药物清单请收好

■记者 张贞林

冬季是流感等呼吸道传染病的高发季节,有些人选择自行服用感冒药、退烧药、止咳药等。但是,药不能乱吃,也不能多吃。中国疾病预防控制中心专家提醒,吃药过量、“混搭”,不仅容易导致成分剂量加倍,也容易引起药物和药物之间的相互作用,最终损害肾脏、肝脏等脏器。以下几种药物叠加服用风险,大家要格外注意防范。

感冒药与对乙酰氨基酚同服。常用的复方感冒药中,很多都含有对乙酰氨基酚成分,比如儿童用的氨酚烷胺颗粒、氨酚黄那敏颗粒、氨酚麻美糖浆、酚麻美敏混悬液,以及成人用的日夜百服宁、白加黑感冒片等。如果在服用单一成分对乙酰氨基酚退烧的同时,也在服用上述含有对乙酰氨基酚成分的复方感冒药,容易因为重复用药导致对乙酰氨基酚过量。对乙酰氨基酚服用剂量超过4000毫克/天,可能会产生致命性的急性肝损伤。而且大多数情况下,对乙酰氨基

感冒药+对乙酰氨基酚
感冒药+抗生素



酚过量服用产生的损伤不可逆,很难通过后续治疗恢复。

感冒药与抗生素同服。有的患者服用完感冒药后还习惯服用抗生素消炎。其实,无论是普通感冒还是流感,大部分是由病毒引起的,而抗生素针对的是细菌感染,只有当感冒合并细菌性感染,才有抗生素的用武之地。至于是否存在细菌感染,需要医生通过相应检查结果来综合判断。没有明

确是细菌感染之前,不能自行服用抗生素。因为这样不但缓解不了感冒,反而会产生耐药性,甚至引起不良反应。

除了要警惕药物叠加服用风险,还有一些禁忌要注意。服药期间忌烟酒;服用抗过敏药、降压药、降脂药、安眠药时,忌食柚子等柑橘类水果;服用抗生素、强心药物、阿司匹林、生物酶类助消化药、黄连素、补益类中药、补铁剂、补钙剂、补锌剂,忌饮茶水。

清热解毒的中药——马宝

【基本介绍】马宝,又名马粪石、马结石。西藏、新疆马宝产量大、质量好。宰杀病马后,取出胃肠道或膀胱中的结石,清水洗净,晾干;或以开水煮沸数分钟,再风干。将原药敲碎,研成细粉,过100目筛。

【药用经验】咸、寒。镇惊,清热,化痰。用于惊厥,癫狂,吐血,衄血,恶疮,肿毒,痰热内盛,神志昏迷及失血症。用量1-1.5克,研末口服。《本草纲目》记载:“马宝治惊痫、毒疮。”《饮片新参》亦载:“马宝清肝脑,化热痰,治疮痍,止吐衄。”现代药理研究表明,马宝对治疗神经性失眠、癔病、痉挛性咳嗽等症有较好的效果,并能解毒,治痘疮危症。

【民间验方】

附方一 治疗小儿惊风抽搐:马宝6克,牛黄5克,共研细末,口服,每次1.5克,每日2次。

附方二 治疗肺结核:马宝6克,百部6克,白芍12克,共研细末,口服,每次1.5-3克,每日2次。

附方三 治疗顿咳:马宝10克,研极细末,分10次冲服。(附方一至附方三出自《动物药》)

栏目顾问:陈吉炎,主任药师,教授。原武当中医药研究所副所长,太和医院药学部副主任,湖北医药学院“生药学重点学科”学科带头人。现为省级非物质文化遗产项目“武当道教医药”代表性传承人,世界中医药学会森林康养研究专业委员会常务理事,武当养生研究会副会长,十堰市健康管理专家委员会常务理事、专家。

说明:验方取自民间或地方性文献资料,读者若需选用验方,必须在当地医师的指导下进行,切勿自行选用,谨防误用中毒。

记者 张贞林 整理

冬季干燥易咳嗽 滋阴润燥很重要

■记者 张贞林

目前正值深冬,天气寒冷、干燥,加之大部分市民家有暖气,使得很多人长时间处在干燥的环境中。中医认为,肺为娇脏,喜润恶燥,在干燥的环境中时间过长,则肺中津液丢失,肺藏失其滋润下气之功能,肺气燥而冲逆,容易出现干咳、燥咳等症状。国药东风总医院中医科副主任李继端就目前燥邪流行、干咳患者较多的情况,提出了滋阴润燥的中医治疗和保健方法。

滋阴润燥的方剂——桑杏汤

桑杏汤是治疗干燥咳嗽的名方,具有滋润肺燥、清宣肺热的功效,适用于肺燥咳嗽轻症患者。桑杏汤主要由桑叶、杏仁、沙参、栀子、淡豆豉和甘草组成。其中,桑叶具有疏风散热、清肺润燥的功效;杏仁可润肺止咳、化痰平喘;沙参能滋阴润肺、生津止渴;栀子可清热泻火、凉血解毒;淡豆豉可宣肺止咳、疏风散邪;甘草则可调和药性,益气和缓。一般每日一剂,分早晚两次服用,每次150毫升左

右。如病情较重,可每日服用两剂。

滋阴润燥的3种食疗方

川贝炖梨:材料:雪梨1个,川贝3克,蜂蜜适量。做法:把雪梨切开,去掉果核,川贝打碎放进雪梨中,加适量水,炖30分钟,起锅后稍放凉,加入蜂蜜。

糖水白果:取白果仁50克,小火炒熟,用刀拍破果皮,去外壳及外衣,清水洗净切成小丁。锅洗净,倒入一碗清水,投入白果,上旺火,烧沸后转小火焖煮片刻,入白糖50克,烧一沸滚,入糖桂花少许,即可食用。

蜜饯双仁:炒甜杏仁250克,水煮一小时,加核桃仁250克,收汁,将干锅时,加蜂蜜500克,搅匀煮沸即可。杏仁苦辛性温,能降肺气,宣肺除痰。本方可补肾益肺、止咳平喘润燥。

燥咳的适用中成药

治疗肺燥干咳的中成药较多,效果也比较好。常用的百合固金口服液、川贝枇杷糖浆、川贝枇杷膏、润肺膏、强力枇杷膏等养阴清肺的药物,治疗燥咳效果都很好。李继端表示,

蜜炼川贝枇杷膏是清末名医叶天士的名方所创,方子配伍比较好,制作工艺也先进,临床应用时间长,疗效可靠,值得推广。

干燥咳嗽的预防保健

李继端认为,干燥咳嗽虽是环境所致,也和体质有关。有人经常口干、皮肤干、鼻腔干燥等,这就是中医所说的阴虚体质,常见于老年人、经常熬夜、营养不良、长期生病等人群。

这种体质状态的人,在饮食上应避免摄入过于辛辣、油腻、刺激的食物,最好选择清淡、易消化食物,如新鲜蔬果、豆制品等,适当补充水分。散步、太极拳等运动可提高身体免疫力,促进血液循环,但不能过度,不要大汗淋漓,否则会加重阴液亏损。

李继端推荐以下3种食物,有助于滋阴补虚。

百合:可养阴润肺,缓解干咳,也可清心安神,缓解虚烦失眠症状。

黑木耳:可帮助阴虚体质者改善皮肤干燥、大便干燥等症状。

鸭肉:滋阴润燥,可帮助阴虚体质者改善口干舌燥等症状。



广告

十堰市太和·和众养老中心

全年接收

- 自理
- 失能
- 半失能
- 认知症障碍

地址: 十堰市武当路通达巷9号
电话: 0719-8882228 / 8887776

十堰市西苑老年养护院

医养结合 公办养老

- 自理
- 半自理
- 全护
- 安宁疗护

地址: 十堰市西城路271号(原东风公司黄龙疗养院)
电话: 0719-8581199 / 8581238