

多种感冒药混吃易伤肝

杨 青

金堂县土桥中心卫生院 (金堂县中西医结合医院) 四川成都 610407

【中图分类号】R971.1

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2019) 03-067-01

对于感冒患者来说,往往会表现出发热、咳嗽、鼻塞流涕、打喷嚏等症状,患者往往不是表现出单一的临床症状,通常会同时出现两种或两种以上的感冒症状。为了有效覆盖感冒的所有临床症状,因此感冒药多数都是复方制剂,一种感冒药中往往同时包含解热镇痛抗炎成分、抗组胺成分、减充血剂、镇咳祛痰成分等。

对于正常的感冒患者来说,如果按照说明书以正常剂量、短期服用感冒药,并不对肝脏产生损害。但是一旦超剂量应用某些感冒药,或者是同时混合服用多种有相同成分的感冒药,则会有引起肝脏损害的风险,严重时会引起肝毒性反应,甚至导致患者由于肝衰竭或死亡。因此,感冒吃药不可乱来,更不能多种感冒药混着吃。那么为何多种感冒药混着吃容易造成肝损伤呢?而感冒药又该如何吃才不伤肝呢?

◆感冒药中的伤肝成分:对乙酰氨基酚

对乙酰氨基酚是当前治疗感冒的一种主要药物,例如市面上常见的含有对乙酰氨基酚的感冒药有感康、快克、泰诺、白加黑、日夜百服宁等。这类感冒药中均含有对乙酰氨基酚,可发挥良好的退热、镇痛作用,对于缓解由感冒引起的全身无力、头痛、关节疼痛等症状具有显著的作用。但对乙酰氨基酚的使用剂量有严格的规定,一旦剂量过大则会对肝脏产生损害,具有肝毒性。

◆感冒药的伤肝用法:多种混着吃

有相当一部分的患者在感冒后,认为同时服用多种感冒药能够增强治疗效果,从而在短时间内使症状得到缓解。但其实不然,感冒药的成分绝大多数大同小异,甚至有很多感冒药的成分几乎相同。因此,如果患者同时混着吃多种感冒药,则这些感冒药中共同包含的相同成分就会出现叠加,导致患者对这些成分的摄入会过量,其中对乙酰氨基酚作为一种最

常用的感冒药成分,最易由于多种感冒药混着吃而出现过量,从而引起患者发生肝损害。尤其是对于肝脏功能本身已经发生减退的患者来说,一旦对乙酰氨基酚过量,则严重者甚至会引起昏迷、死亡。

为了减少由于对乙酰氨基酚而引起的肝损害发生率,我国食药局规定,每日对乙酰氨基酚的摄入量不可超过 2000mg。

◆如何吃感冒药才能不伤肝?

不要盲目用药

有的患者只有稍微出现一点轻微的感冒症状,就要吃药,及时体温并未超过 38℃ 也要使用退烧药,这都是不合理用药的常见现象。对于症状轻微的患者来说,其实无需服药也可自行好转,在体温低于 38℃ 时,无需服药退烧类药物,可进行物理降温,并注意多饮水、多休息即可。当症状加重时,需及时就医,在医师指导下服药。

用药前仔细阅读说明书

患者在使用感冒药之前要仔细阅读说明书,严格掌握感冒药的使用剂量、疗程,不良反应,药物之间的相互作用、注意事项等信息。严格按照说明书进行用药,不可盲目地随意增减剂量,或错误地认为多种感冒药混合吃会加快康复速度。尤其是对于过敏体质患者,或者是肝脏功能发生减退的患者,及时在用药过程中并未出现明显的症状,也应该定期检查肝功能。

吃感冒药不可同时饮酒

目前绝大多数的感冒药中均含有对乙酰氨基酚,而酒中的乙醇会导致对乙酰氨基酚的代谢产物无法消除,从而导致其代谢产物转向与身心结合,进而引起肝肾组织发生损伤,严重时会引起肝坏死症状,危害甚大。因此,感冒患者切记,服用感冒药期间不可同时饮酒。

中耳炎的致病原因

马世勇

阆中眼耳鼻喉专科医院 四川阆中 637400

【中图分类号】R764.21

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2019) 03-067-02

中耳炎是一种非常常见的耳鼻喉科疾病,具有较高的发病率,且该疾病的有明显的年龄特征,以儿童的发病率较高,是引起儿童听力下降的一个重要原因。中耳炎发病后,会引起患者出现中耳腔积液、耳闷、听力下降等临床症状,严重影响患者的听力健康。由此可见,中耳炎对患者的健康具有较大的危害,那么日常中该如何规避引起中耳炎发病的不利因素呢?要想做到规避这些不利因素,首先我们应该明确的是中耳炎的致病原因有哪些?

1 外耳道异物多

耳部黏膜如果出现严重的化脓现象,很容易导致细菌感染,引发中耳炎疾病,因此,在日常生活中,应该注意耳部卫生,保持耳部清洁。在日常生活工作中,尤其在恶劣或者特殊环境中,应当佩戴耳塞或者其他保护措施,避免异物进入耳部。如果耳部进入异物,应当及时清理,清理耳部异物时应选择棉签等非尖锐物品,避免在清洁时划破耳部皮肤,如果使用尖锐物品,容易划伤耳道,出现流血和伤口等情况,耳部伤

口通常较深，不易观察和治疗。如果异物不能正常清洁，应及时就医处理。

2 鼻涕返流

人体大脑的组织结构十分复杂，眼部、耳部、鼻腔和口腔是相通的，中耳通过咽鼓管与鼻腔相通，在处于感冒等疾病时，鼻涕里含有大量细菌，由于个人不正确的擤鼻涕的方式，可能会使鼻涕返流至耳部，导致耳部细菌感染，引发中耳炎。因此，在清理鼻涕的时候，不要用力捏住双侧鼻孔，需按住一侧轻轻的擤出另外一侧，然后交替进行，避免鼻涕返流。

3 细菌感染

目前越来越多的人选择游泳作为日常运动，游泳锻炼心肺功能，大量燃烧脂肪，达到瘦身的效果。然而，在公共游泳池内，即使泳池的水每天更换，但是使用人数较多，导致泳池里细菌增多，而在游泳过程中，水会不经意地进入耳朵或者鼻腔，尤其是耳部伤口没有愈合的人，很容易造成细菌感染，不但会影响伤口愈合，而且还会引发中耳炎。因此，在大家进行游泳运动时，一方面要选择相对洁净的泳池，另一方面，要做号耳部和鼻腔的防护措施，一般可以选择专用游泳耳塞，可以有效地阻止泳池的水进入耳部，避免细菌感染。

4 呛奶

相关数据表明，幼儿和儿童的中耳炎疾病发病率也很高，主要原因是在喂奶时，一直有躺着喂奶的习惯，儿童不易控

制奶量，可能会导致奶液流进鼻子里面，通过咽鼓管返流进入中耳，也会引发中耳炎。所以，在幼儿和儿童在喂奶时，应该注意，避免出现呛奶的情况。

5 不良生活习惯

在经常吸烟酗酒的人群中，中耳炎的发病概率同样较高。吸烟对身体其他的器官的损害不言而喻，香烟含有尼古丁成分，尼古丁进入血液中，就会造成耳朵的供血不足，局部新陈代谢受到影响，引发中耳炎。长期饮酒通常会引起胃食管返流，这也是中耳炎好发原因之一。因此，尽早戒烟或控制吸烟量，对预防中耳炎有着十分重要的作用。

6 耳鼻喉疾病

细菌感染和不健康的生活方式均能等引发中耳炎，然而中耳炎也有可能是由其他疾病演变而来。其中炎症感染是中耳炎发病的主要原因之一，一旦发现出现炎症的症状，应该及时服用药物或者及时就医，来有效控制炎症病情，避免引发中耳炎。特别是耳鼻喉疾病，演变为中耳炎的概率更高，因此，患有耳鼻喉疾病，应该尽快有效地治疗，避免疾病恶化和演变。

由此可见，引发中耳炎的致病原因较多，免疫力低下和细菌感染是导致中耳炎的重要原因，生活工作环境和生活方式也是引发中耳炎的常见因素，因此，增强自身免疫力，注意对耳部的保养，及时改掉生活中的不良习惯，及时治疗耳鼻喉疾病，对中耳炎的预防有积极作用。

肾结石病人的饮食护理办法

陈英姿

青白江区人民医院 四川成都 610300

【中图分类号】R473.6

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2019) 03-068-02

肾结石是一种对人体危害极大的疾病，关于肾结石产生的原因以及它的并发症的研究，能够得出一系列的关于肾结石病人饮食护理方法。因为饮食的护理对于肾结石患者极其重要，所以在这一方面的研究中，也就耗费了大量的时间和精力，为了让更多的人能够远离肾结石的危害，相关的工作人员通过对比探究所有的饮食护理方法，最终得出了最适合肾结石病人的一种。肾结石的出现是有原因的，肾结石的出现也是可以预防的，肾结石病人的饮食护理时一定要被重视起来的。本文将会通过全方位的肾结石介绍来分析肾结石的护理办法，总结出肾结石患者所应该注意的事项来为肾结石的饮食护理工作找到更加正确的发展道路。

一、肾结石形成的原因

要研究肾结石病人的饮食需要，首先要从肾结石的形成原因入手进行探究，肾结石形成的原因非常的复杂，本文将做简单的介绍以便对肾结石病患进一步了解，并根据相关的肾结石形成因素找到相应的适合肾结石病人的饮食护理需要。肾结石形成的因素能够分为两种，一种是个体因素，另一种是环境因素，个体因素主要包括一些患者自身的因素，比如代谢异常、尿路局部因素等，环境因素则主要是一些药物的原因和一些职业因素的影响。肾结石的发病最相关的因素还是人的饮食，人的进食的种类以及进食的规律性都将会影响

到肾结石的发病概率。一些研究表明，如果一个人早、中餐吃的特别简单，晚餐却又吃的比较多，这样的不规律的饮食习惯都会引起肾结石的病发。肾结石患病除了有这些外部因素影响之外，先天性、家族遗传也是主要病发形式。肾结石的病发还能够牵扯到地理方面的问题，比如气候、水质以及不同地区人们的饮食习惯都会影响肾结石病发的概率。在天气炎热的夏季，是肾结石高发的季节，因为夏季温度过高，人体的水分消耗比较大，尿液会浓缩，这样一来就会大概率提升肾结石的病发概率。

二、肾结石的饮食护理

根据上述的肾结石影响元素，我们应该得出的结论是肾结石患者的饮食应该以清淡的、低脂肪的食物为主，还有要注意的，肾结石患者的饮食应该更加的多样化，而且还要比以前更加的规律。饮食护理的改变首先从食品的选择入手，为肾结石患者选择的事物应该是像黄瓜、绿豆芽这样的新鲜蔬菜，还有雪梨、葡萄、橘子这样的新鲜水果，这些食物都能够很好的帮助肾结石患者治疗病症。肾结石患者应该多喝水，所以一定要让肾结石患者的饮水习惯，每天要定量的饮水量。以上这些做法都能够在改善尿液浓缩的基础之上调节尿液的酸碱度，从而起到防止结石扩大、清洗尿路排出结石的作用。肾结石患者的饮水应该是引用磁化水效果最佳，通常在家里