

药该咋选，何时吃退烧药？

罗 红

翠屏区菜坝镇卫生院 644000

【中图分类号】R96

【文献标识码】A

【文章编号】1002-3763 (2023) 05-103-02

在人们的日常生活当中，季节与气候的变化往往会导致感冒、流感等疾病的产生，而这些疾病会导致患者发烧、身体酸痛等，对患者的正常生活有着相当大的影响。但是，有很多人一生病就吃药往往效果不好，甚至隔几天还会复发！那么，我们到底应该什么时候，怎样使用药物帮助患者对抗疾病呢？

为什么感冒、流感等疾病会导致发烧？

感冒发烧是人们在日常生活当中最常见的疾病类型之一，而这类疾病往往有一个共同的特点，那就是导致患者的体温上升。那么，为什么人们的体温会在发生感冒、流感等疾病的时候上升呢？这是因为这些病原体在进入人们的身体之后会一边与人们的免疫系统战斗，一边不断的分裂繁殖出全新的病菌，但这些病菌之所以会使人们受到感染是因为人的体温正是这些病菌最适宜的繁殖温度。为了避免病菌在人们的身体内越来越多，人们的身体就会产生一种免疫反应，这种免疫反应会使患者的体温逐渐的升高并改变病菌的分裂环境，从而在一定程度上影响病菌的繁殖速率，这对于消灭患者体内的病菌是有一定的帮助的。但随着体温的升高，人们的身体组织也会受到一定的影响，特别是人们的大脑更容易在体温过度上升的同时受到一定的损伤。因此，只有在适当的时候使用药物来控制患者的体温，同时使用药物清除患者体内的病菌，才能在治疗患者疾病的同时保护患者的身体健康。

退烧药物应该什么时候用？

上文提到，药物的使用应当在适当的时候进行，那么什么时候是适当的时候呢？这里就要提到医学上“适宜治疗”的概念了。所谓的适宜治疗，指的是在人们发病之后给患者的免疫系统一定的发挥时间，在免疫系统适应了对抗疾病的状态之后再使用药物，而判定这个用药时间的标准就是患者的体温。通常情况下，当患者的体温低于 38.5 摄氏度的时候，人们只需要采用物理降温的方法来控制患者的体温，比如使用温水擦拭患者身体表面血管丰富的部位，比如颈部两侧、腋下、腹股沟等，而人们经常使用的冰敷额头实际上效果不大哦！而当患者的体温高于 38.5 摄氏度时，儿童患者很容易在体温的影响下发生惊厥、抽搐等现象，而成年人也会产生心跳加速、心脏负荷加剧与脱水等情况，此时人们就可以对患者使用退烧药物来避免体温过高造成的危害了。需要注意的是，如果发病者是儿童且有热性惊厥史或儿童的家人有热性惊厥史，那么在孩子的体温达到 38 摄氏度的时候就可以使用退烧药了。只有避免过早使用药物，使患者的免疫系统能够得到充分的反应机会与锻炼机会，才能在疾病治愈之后使患者对这种疾病产生更加良好的抗性，从而避免因相同原因再次发病。

感冒药与退烧药，记住这些用药原则！

1. 不同成分同样功效的药物不混用

在应对感冒发烧的患者的过程当中，用于退烧的药物主要有布洛芬、对乙酰氨基酚等，而用于治疗感冒的药物则以中成药为主，包括连花清瘟胶囊、清开灵颗粒以及藿香正气胶囊等，另外也有一些感冒药同时含有对乙酰氨基酚，比如感

冒灵颗粒、复方氨酚烷胺片等。在选择这些药物的过程当中，人们需要遵循“不同成分同样功效的药物不混用”的原则挑选药物，比如当人们对患者使用了布洛芬，那么就应当避免再使用对乙酰氨基酚，因为将药物重复使用的话容易导致患者的肝脏受到一定的损伤；同理，感冒药也不能多种药物混在一起吃，这样才能在治疗疾病的同时保护患者的身体健康。此外，感冒药与退烧药这两种不同的药物也应当尽量避免混合使用，一般在使用一种药物之后 4-6 小时左右再使用另一种药物，这样才能更好的避免患者体内药物浓度过高。

2. 病毒感染不要用抗生素！

抗生素是由微生物或部分动植物产生的，具有抗病原体或抑制病原体活性等效果的一种次级代谢产物，比如青霉素这种世界上最早的抗生素就是由青霉菌产生的。随着时间的推移，抗生素的种类也在逐渐增加，在现代已经发现了一万多种，除了抑制细菌的生长外，还有能够抑制寄生虫、治疗心血管病、抑制人体反应等效果，在医疗领域起到了重大作用，这也让越来越多的人将抗生素视为可以“包治百病”的“神药”。但是，当人们在生病发烧的时候，是否需要使用抗生素就成了一个问题：因为感冒发烧这些呼吸道疾病并不都是由细菌的感染产生的，比如流行性感冒、病毒性感冒等都是由于病毒感染引起的，而针对细菌有着良好的效果的抗生素药物在病毒感染导致的疾病的治疗上没有任何的效果！因此，人们在感冒发烧之后要及时前往医院诊治，如果确定患者属于病毒性感冒，那就不要再乱用抗生素了！

3. 根据患者症状表现选择药物！

除了按照以上的原则选择药物之外，根据患者的症状表现选择对应的药物也非常重要，因为患者的症状往往能够在一定程度上反应患者的疾病类型，而对症下药则可以帮助患者更快的摆脱疾病的影响。首先，人们应当确定患者在发生呼吸道疾病之后有没有随着咳嗽进行排痰，如果患者有痰的话需要使用乙酰半胱氨酸泡腾片、氨溴索片等化痰药物来排除痰液对患者呼吸道的的影响，而儿童则可以选择氨溴特罗口服液等儿童专用的化痰药物。如果患者在咳嗽的时候没有痰，那么就可以选择氢溴酸右美沙芬等止咳药物来帮助患者缓解咳嗽带来的不适感。其次，人们应当注意患者是否有鼻塞、打喷嚏等症状，如果有的话就应当让患者及时使用氯雷他定、西替利嗪等药物进行缓解。但需要注意的是，这类药物在使用之后会导致患者出现反应迟钝、嗜睡等情况，此时患者最好保持静坐或平躺休息，避免进行一切需要集中精神才能进行的行为，比如开车、搬运物品等，这样才能更好的保护患者的安全。最后，人们还应当确认患者有没有出现一些其他的症状，并且针对症状采取相应的措施。比如，针对有恶心呕吐状况的患者，人们应当及时使用藿香正气水来进行缓解，但如果患者此前使用过头孢菌素类药物则应当禁止使用；而对于咽喉肿痛的患者，人们则应当让患者使用盐水漱口来清

(下转第 104 页)

谈谈老年人中医康复护理的功能模式

龚思敏

仁寿县中医医院康复科 620500

【中图分类号】R473

【文献标识码】A

【文章编号】1002-3763 (2023) 05-104-01

目前随着我国经济水平以及生活水平的提高,我国的医疗技术水平也在不断的发展。中医护理具有着高效和快速的特点,同时在预防和保健以及养生、医疗、康复等方面都具有这很独特的优势,再加上中医护理的技术非常的简、便、验、廉,能够满足低收入、高效率以及低成本和广覆盖的要求。此外,中医护理能够根据老年患者不同的情况,积极的调动基础护理理念、饮食调护以及护理技术和养生保健等整个中医护理体系,可以完成预防保健以及康复护理和疾病护理工作。而中医康复护理是医学重要组成的部分,中医康复护理所服务的对象主要就是老年人群、残疾人群以及慢性病遗留功能的障碍人群。其中中医康复护理的主要目的就是使病人和残疾人最大的限度去恢复功能和能力,重新的回归到家庭和社会中。中医康复护理和其他的临床护理具有着很大的区别,最要突出在康复护理既能够强调整体护理,又能够强调自我护理和介助护理,其特别注重患者的心理康复以及功能训练和健康教育等。和传统的康复护理相比,除了对患者进行一般护理以外,还会将中医护理体系突出展现,并加强对患者进行起居护理、饮食护理以及心理护理和运动护理等,来完成康复护理工作。

一、起居护理中加强医疗技术的护理

在对老年患者进行中医康复护理的时候,对患者进行按摩、推拿、针灸、拔罐、刮痧、贴敷中药以及药浴和熏洗等比较常见的中级护理技术,通过对患者的机体进行有效的刺激,从而起到调节行气活血、疏通经络以及祛风除湿、温经散寒、消肿止痛和强身健体等功效,既可以增强老年患者的体质又可以促进患者疾病的恢复。

二、饮食护理

饮食是人体进行生长发育时不可缺少的物质,也是人体中气血津液的来源,同时还是濡养五脏六腑的源泉。在中医康复护理中“以食代药,食药并重”通过合理饮食调养在配合疾病的治疗,能够促进患者尽早的恢复健康。护理人员需要根据老年患者的实际情况,为患者制定针对性的饮食方案,

来调节人体五脏六腑的阴阳平衡,从而达到医疗保健的目的。

三、运动护理

对于老年患者来说,特别强调一定要合理的安排患者的休息以及运动,通过掌握动静结合的原则,进行适当的运动,同时对于康复功能的训练进行指导和护理。大家都知道,中医的养生保健是具有非常悠久的历史,同时体系非常的完整,包括精神调摄、饮食有节以及劳逸适度和起居有节。此外,中医还具有独特的体育健身方法,如:太极拳、太极剑以及气功和五禽戏、八段锦等,通过身心并练、内外兼修等方式,可以调和气血、疏利关节以及促进脏腑功能,从而帮助老年患者防治疾病、延年益寿。

四、心理护理

中医中的七情是:喜、怒、忧、思、悲、恐、惊,在中医上认为过度的兴奋或过度的抑制都会导致出现阴阳失调和气血不和以及经络阻塞等情况,甚至还会病症急发。其喜伤心、怒伤肝、忧伤肺、思伤脾、恐伤肾。而中医的心理康复护理主要就是根据不同患者的实际心理的情况进行针对性的心理教育和心理的训练,通过使用治神、调神、护神以及医心等手段进行护理,可以有效的减轻并且消除患者不良的心理情绪,同时也可以改善这种不良情绪对疾病造成的影响,使患者可以保持最佳的心理状态去接受疾病的治疗和护理,提高患者战胜疾病的信心。

五、小结

目前随着我国经济的发展,我国的医学模式也发生了转变,特别是我国老龄化的提升,人们也越来越重视老年人的身体健康,并且对于临床的护理工作和治疗工作也非常的重视。为了提高老年患者的生活质量以及健康水平,必须要建立非常完善的医疗护理服务,充分的去发挥中医护理的独特性,通过利用中医的预防、养生、保健以及康复等方面的优势,积极的开展内容丰富以及形式多样的中医护理服务,实现中医护理的现代化,保证我国的老年人都病有所医,提高老年患者的生活质量。

(上接第 102 页)

患者采用补阳还五汤,该药剂的主要成分有生黄芪 30-120 克、归尾 5 克、赤芍 5 克、地龙 3 克、川芎 3 克、红花 3 克、桃仁 3 克,煎服后温服,由于其药理特性,一般采用小剂量过渡适应的方式服用,该药方有着益气、通络、补益气血的作用。

三、总结

(上接第 103 页)

洗掉口中的黏液,进而在一定程度上缓解患者的症状。总之,只有根据患者的症状表现采取对应的处理措施,才能更有效的帮助患者摆脱疾病的影响,逐渐恢复健康的状态。

感冒发烧是人们在日常生活当中经常发生的疾病,虽然及

当出现面神经症状时,需要尽快到医院进行治疗,该病治疗及时,一般在发病后半个月内开始恢复,2-3 个月内痊愈。但若患者拖延或者不遵从医嘱,很可能会导致面神经症状持续存在,不仅影响患者生活,还可能影响其寿命。关于面神经患者的饮食提示,主要以细嚼慢咽为主,并适当补充营养和维生素,避免食用过于辛辣和刺激性的食物。

时使用药物可以使患者更快的恢复,但错误的用药方法却很容易导致其他并发症的产生。只有了解患者的情况,并且在合适的时机使用药物,才能更好的帮助患者摆脱疾病的影响,同时避免患者再次发生相同的疾病。