

日前,广东江门一名18岁女孩同吃两种感冒药后离奇死亡的新闻引发了社会广泛关注。这是怎么回事?得了感冒,同时服用两种感冒药会致意外死亡吗?对此,187医院急诊科主任医师李荣平提醒广大读者,感冒后服用药物一定要谨慎,千万不能盲目用药。

# 得了感冒 千万别乱服药

■本报记者 马珂 通讯员 王思 杨秋梅

一般药物均会清楚标注对乙酰氨基酚的含量,但并无“过量服用可致人急性肝衰竭或死亡”的风险警示,大部分仅有如“肝肾功能不全者慎用”的模糊用语。对乙酰氨基酚中毒只是小概率事件,不要过度惊慌,看好用药说明或按医生指导都可避免,同时要注意,服感冒药两小时内不要饮酒、茶、咖啡等饮料,避免药性降低或者造成身体损伤。

## 乱吃药可致意外死亡

日常生活中,不少人遇到自己或家人感冒发烧,只是当个小病处理一下,经常会好几种药一起吃。服药后未见好转或出现其他症状后,才会到医院就诊,询问医生意见。

药物搭配服用,是大部分人都有的经历。为什么新闻中的女孩会离奇死亡呢?李荣平解释,女孩所服用的药物为罗红霉素缓释胶囊与复方甲氧那明胶囊,这两种药物会导致人体茶碱中毒。

很多患者认为得个感冒不算大病,早点非处方类常用感冒药就可以痊愈。一些患者为了追求效果,常常凭经验将感冒药、消炎药、退烧药或者冲剂类药物一起服用。

针对这种现象,李荣平表示,这些做法存在很大的危险隐患的不仅会达不到患者期待的治疗效果,反而会有损健康。市面上很多感冒药、退烧药和止痛药成分中都有扑热息痛。如果同时服用两种感冒药,或者同时服用感冒药和退烧药或者止痛药,容易造成扑热息痛摄入过量,导致急性肝损伤,严重者会引起肝衰竭甚至死亡。私自乱搭配服用药物,很容易引起并发症甚至死亡。

## 对乙酰氨基酚中毒 可致肝衰竭和死亡

目前,常见的感冒药主要成分为对乙酰氨基酚。作为解热镇痛药,其广泛用于治疗感冒、咳嗽、镇痛等,相关药品包括不少人常用应对感冒、发热的药如感康、999感冒灵、白加黑等。

专家表示,在规范用药的情况下,含有对乙酰氨基酚的解热镇痛药是安全的,但不能大剂量、长时间服用。解热类非处方药,服用最好不要超过3天;镇痛类非处方药,服用不要超过5天。

# 女性易患膀胱炎 约20%的女性曾深受其苦

■本报记者 孙婧 通讯员 王琨

膀胱炎是常见的泌尿系统疾病,而女性又尤为高发。

解放军第四四五医院泌尿外科主任廖小强介绍,在日常生活中,大约有20%的女性都会遭遇短暂的膀胱炎之苦。通常情况下,膀胱对细菌的抵御能力强,少量细菌入侵也无妨,但膀胱之所以引起感染,主要受身体的抵抗力、入侵细菌的数量以及感染途径三个条件所左右,一旦这三个条件的平衡遭到破坏就会引起感染。而女性由于尿道短,常被临近阴道和肛门的内容物所感染。

廖小强提醒,膀胱炎应从以下3个方面进行重点预防:

## 喝足够的水,别憋尿

女性要把每天喝6—8杯白开水当做是健康饮食的一部分,并且把酒精和咖啡因的摄入降到最低。此外,不要养成憋尿的坏习惯,每隔2—3个小时就应该小便一次。

## 行前房后要小便

部分女性在性交之后,经常受到膀胱炎的侵袭,因此要注意性交前后的卫生习惯。在膀胱炎发作期间,不要有性行为,否则将使患者的病症恶化,而且还有可能把病传染给伴侣。

## 避免刺激阴部

廖小强建议,养成良好的生活习惯,有助于女性预防膀胱炎。为了避免刺激阴部,不要在阴部周围使用油脂膏、女性卫生喷雾或爽身粉;避免将沐浴液直接涂抹在阴部,减少泡沫泡澡,改用淋浴方式洗澡。

女性在月经期间要经常替换卫生巾,卫生巾被认为是提供细菌滋生的途径。生活中,应穿棉质的内裤,避免合成纤维制品。

## 让女性远离膀胱炎的食物

### 韭菜

如果膀胱炎恶化,并伴有血尿,这个时候建议食用韭菜。如果是受凉引起的膀胱炎并且反复发作的人,推荐食用韭菜。

### 红豆

平常下半身容易浮肿,尿路不畅的人,建议食用红豆。红豆的功效能促进体内多余的水分排出体外。

### 冬瓜

冬瓜对于由膀胱炎引起的浮肿和清热利尿等方面有奇效。夏天特别是梅雨时期,湿度较高容易患膀胱炎,这个时候推荐大家食用冬瓜。

### 玉米须

市面上有销售玉米须做成的茶,患膀胱炎时喝这种茶补充水分是最合适的,这种茶有极强的利尿作用,能够促进排泄汇聚在膀胱的热量。

### 白菜

吃辣白菜或腌制白菜也能起到利尿作用。平常胃不好的人应避免吃生白菜,做成火锅这样热乎的料理就恰到好处。

### 桂皮

说桂皮是下半身的“暖宝宝”也不为过。推荐大家受凉感冒时或者生理期前、生理期间可以多多食用。



# 孩子老玩手机电脑 当心“蓝光”伤眼

蓝光并不是指蓝色的光,而是波长为400—500纳米的高能量光。蓝光最靠近紫外线,可以穿透晶状体到达视网膜,导致视网膜色素的上皮细胞衰亡

■本报记者 侯赛

近年来,各大医院的眼科收治了不少“眼睛疲劳”的小患者。疲劳并非头号杀手,不少孩子眼睛其实为“蓝光”所伤,视网膜造成了不可逆的损害。

其次,给儿童用药不可凭自己的理解,将成人药直接减半给孩子服用。成人药的含量用在儿童身上,容易引起儿童身体各部的损伤,选择儿童感冒药或者咨询医生。

此外,给老人用药也要注意。老年人患有其他疾病或慢性病者,服用其他药物前最好事先到社区门诊或者入院咨询医生,在医生指导下用药。如针对患有糖尿病或高血压等不同症状的患者需服用不同消炎药,私用药物易引起药物冲突耽误病情,甚至引起更严重的后果。

医生提醒,服药要严格按照医嘱或用药说明书,注意家中储备药物的保质期、用药时间,以及合理饮食,避免降低药效或者造成身体损伤。

## 视疲劳: “蓝光”才是真正元凶

海南省眼科医院经常收治到眼睛“疲劳”患者。经过检查,患者中很多已经结膜充血、角膜透明度下降,有的甚至晶状体出现少量浑浊。一些患者一到光线暗的地方,就视力变差。还有一些患者经过检查发现,出现低度数散光、近视度数增长等症状。

眼科专家解释,视网膜杆细胞受损的情况下,容易出现“夜盲症”。至于眼部散光,是患者经常揉眼导致角膜变形。而视力模糊,是因为睫状肌收缩能力下降。至于晶状体出现浑浊,更是要警惕,如果浑浊多了就是白内障。

专家表示,这些症状的真正杀手,当然不可能是“疲劳”,而是蓝光。蓝光并不是指蓝色的光,而是波长为400—500纳米的高能量光。蓝光最靠近紫外线,可以穿透晶状体到达视网膜,导致视网膜色素的上皮细胞衰亡。而上皮细胞的衰亡,会导致光敏感细胞缺少养分,从而引起视力损伤。而且,这些损伤是不可逆的。

## 电脑或手机别给孩子当玩具

蓝光的来源很多,众所周知的是来自于手机、电脑。

黄雄告诉记者,现在很多家长时常管束孩子看电视,因为看多了电视肯定对眼睛不好。但家长们往往鼓励他们在平板电脑、智能手机上学习,其实这是一个误区。人的眼睛会自动调节聚焦,看远的事物眼睛肌肉

是放松的,看近的东西是紧张的,手机、平板电脑等拿在手上,离眼睛很近,看久了很容易疲劳,它们对眼睛的危害远超电视。

眼科专家提醒家长,尽量不要把笔记本电脑或手机给孩子当玩具。看电视、电脑时,屏幕不要调得太亮或太暗。看书、玩电脑,都要在一小时内起身活动一下,眺望远景,也可以起到调节作用。因为蓝光对眼睛的损伤,是逐渐积累而形成的。就算不直视光源,时间长了也会对眼睛造成伤害。长时间接触电脑屏幕、大屏手机的LED蓝光,虽然强度不大,但也容易造成伤害。

## 不近视也要防“蓝光”

长时间用眼盯着屏幕会导致视疲劳,因此专家给出了以下建议:

1、电脑和面部保持适合距离(基本上与我们手臂的长度接近),同时避免在工作过程中越来越近。

2、使用手机时也要尽可能远离眼睛。你的眼睛距离屏幕越远,造成视疲劳的程度就越小。或者可以将屏幕的内容放大到适合观看的距离。

3、每隔20分钟就休息20秒,看着远方或20英尺之外的东西。这就是所谓的“20—20—20法则”。另外,多用手来放松眼部周围的肌肉,除此之外多闭眼转动一下眼球,让眼部彻底放松下来。

4、经常进行眼部检查。即使是很小的问题,也能够让视疲劳导致视力下降。同时咨询眼科医师佩戴最适合自己的眼镜。

5、购买一些能够过滤蓝光的眼镜。目前市面上有许多品牌的眼镜厂商都生产这种采用特殊涂层的眼镜,可以过滤掉数码设备发出的蓝光。

6、多到户外运动放松,多亲近大自然。

# 新手爸妈7招应对哭闹娃

■本报记者 孙婧 通讯员 王琨

宝妈哭闹是一种正常现象,是宝宝表达自己需要的一种方式。对许多新手父母来说,宝宝半夜啼哭不止令人十分头痛。

解放军第四四五医院妇产科主任曹立萍表示,日常生活中,面对新生儿哭闹,父母应从以下方面轻松应对:

### 1、宝宝饿了

原因:一般而言新生儿可能2~3个小时就饿了,有些长辈总喜欢固定3或4个小时才给宝宝奶喝,这样会造成新生儿哭闹不停。

处理:到底几个小时喂一次奶,要依孩子的个性体质而定。对于每次喝奶总是又快又急的宝宝,可在喂了一半时,先拍背助其排气,以免宝宝吸入过多的空气。

### 2、尿布湿了

原因:目前许多的新生儿纸尿片,都会有尿湿显示,来提醒新手爸

妈们该替小宝贝更换干爽的尿片了。

处理:透过尿湿显示或触摸纸尿片是否已膨胀,来进行更换尿片的工作。

### 3、宝宝想被拥抱

原因:新生儿有时候会怀念在妈妈肚子里的感觉,会借由哭泣来期待爸爸妈妈们给予拥抱或呵护,这是一种撒娇的表现。

处理:怀抱会促进宝宝的消化及

循环系统,也会影响人格的发展,因此,新手爸妈们应该多给小宝贝爱的拥抱。

### 4、宝宝想睡觉了

原因:有些小宝宝想睡觉前,总是显得比较烦躁,新生儿一整天需要大约16个小时左右的睡眠,如果宝宝的眼皮显得很重或一直揉眼睛,就表示他想睡了。

处理:提供宝宝一个舒适、安静的睡眠环境,对于帮助宝宝入睡会有加分效果。

### 5、妈妈吃了重口味的食物

原因:哺乳母乳的妈妈们,如果吃了比较重口味的食物,如:辣椒、洋葱、咖喱或咖啡等,宝宝可能会受到影响而爱哭。

处理:选择母乳喂养的妈妈们应

尽量避免食用刺激或是含咖啡因、酒精的食物、饮品,以免影响到宝宝的情绪反应。

### 6、周围环境太过嘈杂与刺激

原因:太多嘈杂的声音、太多的震动或视觉刺激,也会让宝宝变得不安、爱哭。

处理:适度地安抚以及触摸,可

以有效地稳定宝宝的情绪。

### 7、其他儿科疾病

原因:肠绞痛、中耳炎、肠胃炎、或是疝气等疾病造成宝宝身体不适,

处理:如果宝宝不吃、不睡、体重不增加、行为异于平常,或哭泣声不像脾气,而像疼痛、发烧等原因所引起的,这些都是该带宝宝就医的提醒。

# 孕期遵守9建议 可预防流产

怀孕期间,从胚胎着床至约20周之时,正是胚胎经历许多发育的关键期并发展成可存活胎儿的时期,此时期,胚胎内各器官迅速的发展,遗传、药物、荷尔蒙、营养等都是影响胎儿发育的重要因素。所以,凡是会危害母体健康,引起其他情形导致可能流产者,准妈妈都应避免。

建议1:不论过去生活作息多不正常,一旦发现怀孕,就要尽量调整过来。

建议2:工作量大者,须先调整工作内容。避免劳累,睡眠要充足。睡前可以进行简单的按摩。

建议3:有些病菌的感染在孕期可能经由母体传染给宝宝,或于生产过程中,经由接触母亲的血液与分泌物而感染,例如阴道感染、B型肝炎、梅毒、德国麻疹、乙型链球菌、水痘、艾滋病、肠病毒等,因此要注意个人卫生,少到公共场所,如有不明原因的发烧症状,应立即就医。

建议4:应生理上的需求配合,想吃就吃,想睡就睡,不要想着瘦身减重。

建议5:保持心情愉快。

建议6:勿长途坐车,只要超过40分钟就算。因为车行颠簸,加上长时间坐着容易造成内脏下垂,在怀孕后期还易有腰酸背痛的情形,至于中期(约四至六个月),因情况较稳定,可以坐久一点。

建议7:不要染发。因头发会吸收染发剂,对宝宝的身体器官可能有所影响。

建议8:饮食均衡,避免吃凉性的食物,多摄取叶酸和钙质,加强个人免疫力。

建议9:如要运动需量力而为,怀孕初期及后期勿跑、跳、骑脚踏车、提超过20公斤的重物;手勿高举、踮脚尖,因会造成韧带伸展,容易流产。

此外,准妈妈在生活上应注意是否有早期子宫收缩或流产征兆的因素,如有阴道出血或是下腹紧缩感,腰酸、下背痛等症状时,就应迅速就诊,千万不要拖。(宗禾)

# 天冷宝宝起床难 家长妙招巧应对

天冷时,很多孩子喜欢赖床,眼看上学要迟到了,却拖着被子不撒手,到了寒冷的冬天,更是个个都得了起床困难症。面对孩子起床难的老大难问题,家长该如何应对?

孩子起床困难,主要有以下原因:

睡眠时间不足 有的孩子晚上因为看电视、玩游戏,导致睡得太晚,造成睡眠的时间不足。通常3岁的孩子每天所需要的睡眠时间12~13小时,4~5岁的孩子睡眠时间10~12小时。所以,请不要让孩子养成晚睡的习惯。

睡眠质量不好 有些孩子在睡觉的时候会做噩梦,有踢被子、翻来覆去或磨牙的情形,这时父母要多多留意,看孩子是否存在情绪上的问题或身体不适,或是有其他环境因素干扰了孩子的睡眠质量。孩子睡眠质量不好,即使睡眠时间够了,大脑也没有得到充分的休息,自然会赖床。

午睡时间过长 如果孩子在家中或者幼儿园午睡时间太长,那么都会让孩子在晚间精力旺盛,到了就寝时间也睡不着,于是间接造成晚睡、睡不饱的状况。

找到孩子赖床的原因之后,家长就可以对症下药,从以下几个方面入手,改善孩子的睡眠状况。

以身作则,到点就睡觉 从小就让孩子在固定时间上床睡觉,养成规律的作息习惯。而且只要就寝时间一到,父母即使还有事要忙,也应该先停下手中的工作,在床边陪着孩子,趁着入睡前的空档和孩子聊聊天、说说床边故事,一方面可以增进亲子互动的机会,一方面可以放松孩子睡前的情绪。

午睡时间别太长 中午孩子睡觉时间不要太长,午休时间1~2小时左右即可,也不要等快傍晚的时候才让孩子睡午觉。如果孩子太晚午睡或者睡太长时间,晚上时间精力旺盛,等到玩得筋疲力尽后,第二天早上要叫醒孩子又得花一番精力。

注意孩子的情绪 当孩子因为不稳定的情绪或者身体不适导致睡眠质量差时,父母要多观察孩子身体状态,尤其是情绪上的变化。孩子年纪还小,还没有很好的表达能力,所以如果上幼儿园时遇到挫折也没说清楚,就需要父母适时和孩子聊一聊幼儿园的情况,找出情绪不稳定的原因。

提前把衣服烘暖 有的孩子一到冬天就赖床,是因为怕冷,穿衣服时冷冰冰的触感也很难受,家长可以提前将孩子要穿的衣服烘暖,穿衣不会冷冰冰,自然不会拖延起床。

(桑文)

# 宝宝突然抽风怎么办?