

哮喘多发季 养肺正当时



秋季是呼吸疾病高发期。很多呼吸疾病开始只是感冒,很多人没有当回事,导致病情严重,发展成哮喘。

当心患上咳嗽变异性哮喘

专家指出,如果咳嗽持续一个月以上,运动或遇冷空气刺激后加剧,检查没有感染症状,长期使用抗生素无效,肺功能检查异常,就要考虑是否患上了咳嗽变异性哮喘。咳嗽变异性哮喘的本质是哮喘,所以一定要按照哮喘来治疗,吃再多的抗生素也是没有用的。

相关链接

丝瓜 秋季咳嗽时不妨吃些丝瓜,丝瓜含有一种叫皂素的营养物质,有很好的化痰效果。

雪梨 相信大家都知道秋季养肺可以多吃白色食物,那么雪梨就是其中的一种。雪梨的润肺效果是有目共睹的,很多肺病患者常用雪梨炖冰糖来

需要注意的是,咳嗽变异性哮喘一定要规范使用吸入性糖皮质激素抗炎治疗。吸入性激素的剂量很小,每天几百微克,而且是直接吸入到气管内起作用,不通过全身。

天气变化易使病情复发

秋季是哮喘的高发期,哮喘患者对于气温、湿度的变化十分敏感,天气忽冷忽热,变得干燥,如果不能及时适应环境变化,哮喘就很容易复发。尤其是中老年哮喘患者,要做好防护措施。

一般哮喘表现为发作性咳嗽、胸闷及呼吸困难,发作时的严重程度和持续时间个体差异很大,症状轻的患者仅会感到胸部有紧迫感,持续时间也就数分钟,而情况严重的患者会感到呼吸特别困难,持续时间会在数周或更长时间。老

年人因身体机能退化等原因,症状会更为明显。

秋季养肺要防燥

大夫提醒,秋季养肺正当时,防燥是关键。尤其是那些身体偏瘦的人,更要防秋燥。人们在夏季酷热大汗之后,常损耗过多,会显现体内营养及水分不足。而进入秋季之后,天气渐凉,气候干燥,因此极易显现秋燥。

一旦患上哮喘,应减少出入公共场所的次数,不与感冒病人接触;经常清洗鼻腔,用生理盐水漱口;在饮食方面,可用食疗的方法养肺,适当多饮开水、多吃些绿叶蔬菜。此外,秋天还易发生咳嗽或干咳无痰,平时最好吃些雪梨、鸭梨,不妨吃些雪梨膏、养阴清肺膏等滋阴润肺之品。

据《银川晚报》

养肺多吃这些食物

调理肺部。

豆浆 常喝豆浆可以减轻肺部的负担,特别是支气管炎患者更应该多喝。

白萝卜 白萝卜也是白色食物之一,它不但含有大量的水分,而且还有大量的维生素C,对哮喘以及咳嗽等有不错的效果。

蜂蜜 其实大家都知道蜂蜜是常见的保健食品,蜂蜜不但可以润肺而且还具有美白、清便的效果。

柑橘 肺不好的人不妨多吃些柑橘,柑橘含有大量的维生素B1,从中医的角度来说,它具有止咳化痰的效果。

晚综

健康知识

如何科学存放家庭药品

很多人家中会备一些常用药物,那么,家庭如何科学存放药品?

温度湿度都要考虑

不同的药,对于温度的要求是有区别的。比如有的药需要冷藏保存才能保持药效,有的药常温下储存即可。

这里说的冷藏,是2~8摄氏度的低温环境。最常见的就是所有胰岛素制剂都需要放在冰箱保鲜层冷藏,不能冰冻。没开封的胰岛素必须放在冰箱保存,但已经开封的胰岛素是不能再放进冰箱保存的,因为胰岛素注射液反复置于冷热环境中,容易导致失效。

有些怕光有些怕氧化

一般常用药都要放在干燥、相对密闭、通风的环境下,不能放在潮湿的地方。有些药怕受潮,会发生化学变化,比如阿司匹林受潮会生成水杨酸和醋酸,患者服用后会产生胃黏膜损伤等药品的不良反应,引发胃病。

还有一些药怕氧化。比如维生素C,如果和氧气接触,药品会快速氧化,颜色会变黄;另外,有些药需要避光,比如硝酸甘油、麝香保心丸等,还有一些老年慢性支气管炎病人常用药,这些药曝晒会变质。很多人为了



了方便,把一天的药片分好放在小药格里,这种做法并不提倡。

保质期的真正意义

很多人对保质期的认识有偏差。比如保质期到2020年11月,就代表该药品在10月底是有效的,11月后就过期了,而不是11月都在保质期内。

还有一点需要注意,药品所标注的保质期,是指没有开封的状态下,当打开服用后再保存,有效期就不能再按药品包装上的标注来衡量了。比如糖浆类的药品,因为内含蜂蜜,开封后很容易变质;还有像眼药水这类外用药,打开后也尽量在一个月内使用完;再比如胰岛素,不开封的状态下保质期可达3年,但打开后没用完的保质期就很短了。

最后要注意的是,有一些家庭觉得药盒占地方,会把药盒连同说明书一同扔掉,这样的做法也不提倡。因为每一种

药品的包装盒和说明书都有最全的使用信息,包括有效期、用法、用量、储存方法等,下次再吃要查看核对,否则在不清楚的情况下服用,有一定的用药安全风险。另外,家中药盒存放药品有一个大的原则,就是外用药和内服药分开存放,外用药有的具有刺激性、腐蚀性,最好用显著标签加以区别,避免用错。

据《银川晚报》

相关链接

药品保存特别提醒

防潮保存 有些药品在潮湿的空气中,会吸收空气中的水分,出现溶化、发酵、粘连。常见易吸水的药品,如阿司匹林、APC、酵母片、维生素B1,还有一些含糖多的糖衣片、冲剂、中药丸剂以及各种胶囊剂等。

防止风化 有些药品暴露于空气中极易风化(与空气接触失水),需密闭保存,如硼砂、硫酸镁、奎尼丁等。

防止挥发 有些药品易挥发,如酒精、樟脑、碘酒、药酒以及各种酒精制剂。

避光保存 在光线作用下,有些药品会变质或毒性增强,应放置在棕色瓶中并置暗处保存,如奎尼丁、奎宁、氨茶碱、维生素C、硝酸甘油等。

晚综

健康提醒

何时服中药效果更佳

随着中药代煎以及成品中药煎剂的普及,很多人省去了自己煎煮中药的麻烦。很多人拿着煎煮好的中药,下午空闲下来就用热水热一热喝。其实,这种在随意时间点服用中药的做法可能影响药效。

时间影响药效

药学专家表示,服药方法是否恰当,对疗效有一定的影响。其中,服药时间同样很重要,有的药物因其本身特性的要求,必须在一定的时间服用才能发挥效果。

服中药要选对时间点,这样可以顺应人体的原有节律的生理变化,充分利用体内积极的抗病因素而增强药效,还可减少药物不良反应。如果服药时间不当,扰乱人体生理节律,可能产生或加大药物不良反应。因此,为发挥中药的最佳疗效,不可忽视中药择时服药,若把握不准服药时间,则可以咨询中医师或者药师。

掌握几个时间点

专家表示,服药时间宜根据病位上下、病情轻重、药物剂型、病证特点来决定。而普通人所关注的何时服用,主要掌握好以下几个时间点即可。

健康有道

生姜缓解六种不适

中医认为,生姜味辛,性微温,归肺、脾、胃经,有散寒解表、降逆止呕、化痰止咳等功效,临床上常用于风寒感冒、呕吐、喘咳、胀满不适。现代药理证明,生姜既可内服也可外用,食用一般用子姜,药用宜用老姜。这里给大家推荐几种用法。

治疗风寒感冒

1.姜苏茶:取生姜20克、紫苏叶30克,水煎温服。2.生姜红糖水:生姜30克、红糖1块,水煎温服。

治疗腹痛腹泻

1.生姜烤焦研末,与米汤混合饮用,对腹泻有较好疗效。2.生姜片贴敷肚脐,适于腹泻腹痛等脾胃虚寒者。

治疗风寒咳嗽

1.取30克生姜磨汁,以温盐水冲服。2.生姜20克、陈皮15克,煎汤温服。



治疗呃逆呕吐

1.生姜、白芍各15克,甘草6克,煎汤温服。2.生姜切片含在嘴里,预防晕车呕吐。

治疗食欲不振

1.生姜切丝在沸水中稍泡一会儿,捞起加入少量盐及葱花食用。2.姜绿茶:生姜3片、绿茶10克,开水冲泡代茶饮。

治疗腰酸背痛、关节疼痛

生姜去皮后以湿草纸煨熟,用煨姜擦按腰背部或关节,有舒筋活络、止痛的作用。

据人民网

半夜口干舌燥可能是疾病信号

睡觉时口干舌燥,既可以是生理、生活因素所致,也可能是某些疾病造成的。

如果睡觉的环境干燥,或睡前吃了过咸的东西,或过量饮水,白天补水不足,可能出现睡到半夜口干舌燥的现象。换个适宜的环境,睡前适量喝白开水,可解除口干舌燥。

如果没有明显的诱因,应

到医院口腔科、神经内科、呼吸科等就诊查因。睡到半夜口干舌燥,常见于各种鼻腔疾病、胃肠道疾病、糖尿病、阻塞性睡眠呼吸暂停综合征、干燥综合征、各种感染等。一旦明确睡到半夜口干舌燥是由疾病所致,应尽快给予处理,以免耽误病情。

据《北京晚报》