

健康过冬,你要知道这些小常识

天冷,病人明显增多,有人不听医嘱坚持要挂水 输液比吃药效果好?不一定!

天气寒冷,医院的急诊室也是人满为患。昨天,现代快报记者从解放军八一医院了解到,平均每天都有100多人去医院输液,有感冒的、拉肚子的……但医生说,“有病就输液”实际上是违背世界卫生组织用药原则的,有时输液不但不能快速痊愈,还有可能危害健康。
现代快报记者 吴怡



漫画 雷小露

有些病人坚持要求输液

这两天在微信朋友圈,不时看到有人“晒”在医院输液的照片,哀叹自己又被冷空气“打倒了”。解放军八一医院急诊科主任阳文新告诉现代快报记者,近期南京天气严寒,来医院急诊输液的人数比平时有了明显上升,一天有100多人。

不过,在医生看来,这些来输液的人中,其实有一部分并不需要输液。阳文新表示,但有心急的病人,坚持要求医生给他输液。“一些人觉得输液比吃药疗效更好”。

安徽曾发布53种无需输液疾病

根据世界卫生组织提倡的用药原则,能口服就不注射,能肌肉注射就不静脉注射。

今年8月,安徽省卫计委曾发布《关于加强医疗机构静脉输液管理的通知》,确定了无需输液治疗的53种常见病,多发病,要求今后治疗这53种疾病,一般不采用静脉输液,确需输液的应附情况说明。在这53种疾病中,就包含了普通的发烧感冒、小儿腹泻等很多人经常会选择去输液的疾病。

输液并不全能,还有风险

阳文新表示,输液并不像有些人认为的那么“全能”,相反可能会伤害身体。例如儿童上呼吸道感染初期,如果坚持输液,有可能引起过敏。且输液次数一多,身体会产生耐药性。

输液也并不能在很短时间内就治愈疾病。“就如最常见的感冒,疾病的治疗有一定的周期,输液也要两三天的时间。”

提醒

最好的用药方法是遵医嘱

这是否意味着生病输液一定不可取呢?微博认证为“北京积水潭医院烧伤科主治医师”的“烧伤超人阿宝”说,输液指征过宽输液治疗过滥是中国医疗界存在的客观事实,这无需否认。但大肆宣扬“输液等于自杀”“输液等同于小手术”“输液是死亡加速器”并不科学。“就好比中国人吃得太多太好营养过剩是客观事实,但不能说吃饭等于自杀。”他认为,目前为止,最科学安全的用药办法,依然是遵医嘱。

吸口冷风满嘴疼,牙齿也怕冷?是真的!

快报讯(通讯员孔晓明 记者安莹)天气越来越冷,不少人发现自己的牙齿越来越“娇嫩”,起先仅仅是凉水刷牙感觉到牙疼;后来发展到吃冷点的食物,牙齿疼;现在变成了出门骑车,吸一口冷气,牙齿也剧烈疼痛。昨天,现代快报记者从南京市妇幼保健院获悉,最近口腔疾病的患者明显增多。

一般情况下,很多人知道气温降低会导致心血管等疾病,殊不知也会引发口腔疾病。许多人认为冬季牙疼很正常,以为“咬咬牙”就过去了,但熬到最后都加重了病情。

在南京市妇幼保健院口腔科,赵小姐被查出了严重的牙龈炎。口腔科吴永正主任指出,一些患有牙龈炎的人,由于牙周萎缩,导致牙根及末梢神经暴露,在吸入冷空气后,牙齿会因刺激产生酸痛。相对于其他季节,在冬季人体免疫系统功能会相对薄弱,从而会引发各类疾病,因此大多数人都明白利用冬季来养生,但很少有人知道牙齿也要过冬,也需要养护。冬季气温低,受“冷”刺激,易加重牙龈炎、牙本质过敏、牙周病等口腔疾病,牙疼难忍不说,严重的还可能引发呼吸道疾病、心血管疾病、糖尿病和消化道疾病等严重疾病。

提醒

温水漱口,别贪吃火锅

专家提醒,冬天要经常漱口,保持口腔卫生。有牙病的人外出最好戴上口罩,加强防护避免牙齿受凉,从寒冷的室外进到屋内,不要马上喝热水或吃热的食物,漱口尽量用温水,避免刺激。其次是要注意饮食。不要贪吃火锅,吃多了很容易致人上火,导致牙龈肿痛、出血或口腔溃疡。

盐蒸橙子可治咳嗽?越吃越咳!



资料图片



在微信和微博上,一个“止咳妙招”被疯传,说的是“用盐蒸橙子能治咳嗽,秒杀一切止咳消炎药”。盐蒸橙子真的这么有效吗?昨天,现代快报记者请教了江苏省中医院呼吸科咳嗽专病门诊的专家,专家表示,这个所谓的偏方不靠谱,咳嗽分为很多种,建议还应去医院对症治疗。 通讯员 冯瑶 现代快报记者 安莹

盐蒸橙子治疗咳嗽?

昨天,现代快报记者在微博上找到了这则题为“盐蒸橙子治疗咳嗽”的网帖,帖子中提到,橙皮中有两种成分具有止咳化痰的功效,一个是那可汀,一个是橙皮油。这两种成分,只有在蒸煮之后才会从橙皮中出来。尤其适合久咳不愈的小孩吃,完全没有副作用。

南京一位妈妈告诉记者,QQ群里的妈妈也曾推荐盐蒸橙子的办法,孩子每次感冒咳嗽,一边去医院治疗,一边就在家蒸橙子吃。

专家:想治咳,不能吃咸

“盐蒸橙子治咳嗽?一听就不靠谱,咳嗽治疗的同时,讲究饮食配合,第一条就是不能吃咸。”江苏省中医院副院长、呼吸科咳嗽专病门诊主任医师朱佳告诉现代快报记者。他说,橙子本身的确有止咳的作用,相对

肺燥引发的咳嗽有一定的效果。不过咳嗽的原因有很多,感冒以后反复不愈,气道损伤,会引起感染咳嗽,还有的咳嗽是哮喘引起的,表现是经常在夜里面咳嗽。单靠一个橙子根本无法解决问题,应去医院对症治疗。

提醒 咳嗽无痰,可多吃杏仁

朱佳介绍,咳嗽通常按时间分为3类:急性咳嗽、亚急性咳嗽和慢性咳嗽。其中急性咳嗽时间<3周,亚急性咳嗽3-8周,慢性咳嗽≥8周。咳嗽除了采用中医辨证施治的方法以外,生活饮食也很重要。多进行户外活动,提高机体抗病能力;注意气候变化,适时增加衣被。

如果咳嗽无痰,可多吃杏仁制品,如杏仁茶、杏仁露等。其他如梨、荸荠等熬粥。

全国长寿工程全民补硒行动进南京!



健康养生炒锅,预约报名,发完为止。

全国长寿工程是一项老人健康救助工程,是关注民生排忧解难的爱心工程。已在北京、上海、广西、四川、山西、陕西、宁夏、新疆等全国100多个城市发放物资500余万份,服务900多万中老年人。

通知

硒被国际化学界定义为“主宰生命的微量元素”,缺硒可直接导致40多种疾病,间接导致400多种疾病,全国有72%的地区属于缺硒地区。

为提高全民补硒意识,本次行动将在南京市免费发放补硒食品800份及“硒与人体健康”科普书籍一套,同时有机会获得价值880富硒

免费申领条件

- 一、南京市常住居民;
- 二、55岁以上男女不限;
- 三、离退休人员、过去对国家有贡献者优先;
- 四、凡符合以上条件者,均可电话预约申领。只限领取一次。

申领 66167919
电话 66165919
025-66918313

快报·欢乐社区行

本周六 社区春晚名星海选第13场 草根明星PK专业团队

由现代快报联合苏宁云商、小贵宾郎酒、朝中食品举办的首届“社区春晚”民星海选仍在进行中。本周六,第13场“社区春晚”海选将走进鼓楼区宝塔桥街道幕府西路社区。这次海选,南京演艺集团继续派专业演员助阵,宝塔桥街道很多居民也将组团来参加。草根明星PK专业团队,会碰撞出怎样的火花呢?

12月6日,南京演艺集团推荐了十个节目,参加快报社区春晚民星海选。每个节目质量都很高。这个周六,他们还将派出一批重量级演员,给大家表演十个节目。

听说快报“社区春晚”将走进宝塔桥街道,城北社区的文艺团队纷纷行动起来,积极筹备节目,报名参加海选。来自金陵新四村的空竹队率先报名,要表演拿手绝活《空竹汇演》。

此外,活动当天,钟山明镜律师事务所的律师,将到现场为大家免费提供各种法律咨询。解放军第454医院的医生,将为大家测量血压,为大家的健康把脉。此外,南京工程高等职业学校的学生,还将到现场为大家提供手机贴膜等服务。

小贵宾郎酒、朝中食品还要邀请大家参与互动游戏,并设有丰富的奖品,等你来拿。

现代快报记者 钟晓敏 仲茜

- 活动时间:12月20日(周六)上午9点半
- 活动地点:幕府西路社区广场(幕府西路33号,金城中央小区2期北门)
- 交通贴士:42路、53路、175路、G2路在纬一路站下,向东50米

19日~21日 国展中心有绿色建材展

快报讯(记者马乐乐)“纸糊”的节能墙板、只透光不传热的玻璃膜、装在窗户上的太阳能热水器……能够给人们带来更多舒适的节能环保建材,将在本周末的一场展览会上呈现,这场“首届夏热冬冷地区绿色建筑建材及设备展览会”上将有超过百家企业带来自己的拳头产品。

这场展会由南京市建筑节能管理中心牵头,由上海、南京、重庆、杭州等中国10大“夏热冬冷”城市的建筑节能管理部门联合办的展会,将展出墙体材料、外墙保温材料、防水及绿化材料、节能门窗材料、可再生能源应用等设备,其中有全国100多家知名绿色建材企业参展。其中纸蜂窝节能墙板、高透光绝热玻璃膜、镶嵌式窗式太阳能等特色产品,都是可为人们的生活增加舒适度的。昨天组委会介绍说,这场展会将在12月19日到21日,在南京国际展览中心举行,感兴趣的市民和企业不妨去看看。