



人丹、十滴水、藿香正气水

这些防暑常用药,你用对了吗?

人丹(仁丹)、十滴水、藿香正气水……炎炎夏日,人们总会在家中备一些常用的防暑药。不过,即使是这些耳熟能详的药品,每年也有很多人因为吃错用错而导致严重后果。所以,夏季服用防暑药,得多长个心眼。

阳暑用人丹 中医把中暑分为“阳暑”和“阴暑”。“阳暑”是由于长时间暴露于阳光下、所受温度太高引起伤津伤气所致,主要表现为口渴、乏力、头昏、注意力不集中、动作不协调等。热天学车、搞军训的人,清洁马路的环卫工或者田间劳作者最容易中“阳暑”,此时宜用

人丹治疗。人丹中含有檀香、砂仁、木香、朱砂等,因此儿童、孕妇及糖尿病患者慎用。

阴暑用十滴水 “阴暑”主要指热天受凉引起的中暑。比如高温天回到家猛吹空调,原本张开的血管突然收缩,毛孔闭塞,寒气闭于体内,从而出现发烧、畏寒头痛、鼻塞流涕、四肢酸痛、呕吐腹泻等感冒症状。此时可以使用十滴水,其含有驱寒的芳香类药物,对治疗“阴暑”很有效。孕妇儿童忌用。

高热高湿用藿香正气水 藿香正气水适用于夏末或夏秋之交,由于高热潮湿引起的感冒患者,主要表



现为头痛胸闷、浑身酸沉、胃口不好、上吐下泻等。此时连续吃上两三天藿香正气水,效果非常好。藿香正气水含有酒精,有辣性,老人、小孩、女性如果因味道重无法接受,可选择藿香正气滴丸、藿香正气胶囊等作为替代。

温长路(曾瀚楠整理)

中成药治颈椎病疗效佳

颈椎病与风、湿、寒有关,多为颈部疲劳过度,或受风寒湿邪,闭阻经络而造成气滞血瘀,导致筋骨、肌肉、关节等酸楚、疼痛、麻木、肿胀、活动不利等症,可选用下列中成药治疗。

骨痛贴膏 具有祛风散寒、活血通络、消肿止痛功效。将患处洗净后,取贴膏一张贴于患处,每日1次,每次贴敷12小时,7天为1个疗程,连续1~2个疗程。

腰痛灵胶囊 具有活血通络、散瘀止痛之功效。取腰痛灵每次4粒,每日1次,睡前半小时用温开水送服;也可另取腰痛灵胶囊2粒,去掉胶囊衣,用黄酒适量调为稀糊状,局部常规消毒后,贴于患部疼痛处,纱布包扎,胶布固定,每日1换,7日为1个疗程,连续2个疗程。

中华跌打丸 具有活血通络、消肿止痛功效。取本品2丸,研成细粉,加白酒适量调为稀糊状,将药膏均匀涂敷于患处,纱布包扎,胶布固定,每日换药1次,外敷时,适时在敷料上滴一点白酒,以保持湿润,增强疗效,连续7~10日。

胡佑志

常规使用他汀类药物是安全的

不少心脑血管和糖尿病患者,因担心药品使用说明书上说的他汀类药物会导致肝酶升高和横纹肌溶解的不良反应,因而拒绝服用,这是十分错误的。

他汀类药物问世已30年了,临床实践证明,其对治疗动脉粥样硬化性心血管疾病有着很好的功效,与极少发生的肝酶升高和肌病相

比,实在是“功”远大于“过”,因此患者绝不可“因噎废食”。

30年的临床实践证明,只有大剂量强化他汀治疗(如阿托伐他汀每天80毫克)才有可能发生肝酶升高和肌病,小剂量(如阿托伐他汀每天10~20毫克)和中等剂量(如阿托伐他汀每天30~40毫克)

是安全的。中南大学湘雅二医院赵水平教授曾指出,基于大量循证医学证据,中国冠心病、脑卒中和糖尿病患者长期居家自我管理时,常规使用20毫克阿托伐他汀甚至比阿司匹林还安全,患者不要随意停用和减少剂量。

南昌市第三医院副主任医师 李钦俦

将健康融入所有政策

以全民健康给力全面小康

大众卫生报 宣