

不要让“假感冒”迷惑了你

大多数人都有到药店买感冒药的经历,自认为对感冒足够了解,其实你可能一直用错了药。感冒药要“对症”才有疗效。

普通感冒和流感的区别

普通感冒 早期咽部干痒或灼热感、打喷嚏、鼻塞、流涕,开始为清水样鼻涕,2-3天后变稠,可伴有咽痛。一般没有发热及全身症状,或仅有低热、头痛。如无并发细菌感染,一般5-7天可痊愈。

流感 突发高热,头痛不适,全身症状较重而呼吸症状较轻。早期表现为畏寒、发热,体温可高达39℃-40℃,同时伴有头痛、全身酸痛,且常感眼干、咽干、轻度咽痛。部分患者会有流涕、鼻塞、干咳、胸痛、恶心等症状。有时还伴胃肠道症状,如呕吐、腹泻等。

得了普通感冒,可以自行购买药物缓解,而得了流感则需要尽快就医,擅自使用感冒药不仅没有作用,还会延误治疗。

这些症状是假感冒

很多疾病的早期症状,都与感冒相当近似,若不加以鉴别就自行诊断,极有可能延误

病情,如过敏性鼻炎。判断感冒和过敏性鼻炎的区别,主要有四点:

鼻痒 过敏性鼻炎患者鼻腔与咽喉部位会非常痒,还可能伴有眼、耳、咽喉等多处发痒;感冒主要表现为鼻塞。

打喷嚏 过敏性鼻炎的症状之一就是连续打喷嚏;感冒也会打喷嚏,但次数不多。

流清鼻涕 过敏性鼻炎伴随着打喷嚏还会有大量鼻涕;感冒初期一般也会流清鼻涕,但量不会很多。

全身症状 过敏性鼻炎无全身症状;感冒则有全身症状,如全身无力、肌肉酸痛等。

病毒性心肌炎与早期或病毒性感冒、腹泻症状相似,之后会出现胸闷、心悸、气急、乏力等症状,严重的会出现心律失常、心衰、心源性休克,甚至猝死。

如果在感冒早期,出现胸闷、气急、心悸、乏力等症状,要及时到医院检查,如果心电图、生化检查显示异常,就要提高警惕,以免错过治疗的最佳时期。



4个症状识别“真假”感冒

面对真假难辨的“感冒”,我们可以通过以下四个症状进行判断:

持续时间 感冒通常只需要3-5天就会自然痊愈,一般不超过一周。持续时间过久就要考虑是不是其他疾病。

是否高热 感冒以鼻塞、打喷嚏、咳嗽等症状最为多见,虽然伴有发热,但很少出现高热。如果一上来就高热(通常腋温高于39℃)、头痛或浑身疼,要考虑其他疾病的可能性。

是否有其他症状 注意是否有其他症状,比如皮疹、水泡,以及头痛、呕吐、意识不清、精神萎靡等。特别要注意的就是那些神经系统症状,因为它们常预示一些严重疾病。

症状是否加重 即便确诊是感冒,如果症状突然改变或加重,也要警惕病情变化或引起其他疾病的可能性。(据《生命时报》)

冷知识

0最早出现于何时

公元628年,印度数学家布拉马古塔写下了把零描述为一个数字的最早文本。但新研究表明,印度早就有了数字“0”的概念。对一份被称为“巴克沙利文本”的古文献的碳测年结果,把零的历史比布拉马古塔时代又向前推进了500年。

1881年,由一位农民发现的巴克沙利文本是由70片桦树叶组成的一个数字文本。在这些树叶上刻着数百个代表零的圆点。这一文本并未把零作为一个数字来使用,而是把这些圆点作为占位符来表示无数值,由此区分1和10,1和100等。自1902年起,巴克沙利文本一直被收藏在英国牛津大学的一间图书馆里。

基于巴克沙利文本的书写风格和数学内容,科学家起初把该文本的年代定于8~12世纪。但最近对该文本的首次碳测年结果证明其年代在公元224年~383年。这让该文本的年代比瓜廖尔(印度中央邦北部城市)一座寺庙里的9世纪雕刻早了许多,这些雕刻曾一度被认为包含最早的零占位符。

印度并非最早拥有零的概念的国家,古巴比伦人和玛雅人也使用符号代表数值0。但占位符在印度最早演化出零可作为数字用于计算的理念。事实上,出现在该文本中的点字符最终演变成我们今天所知的“0”。数字0的引入,带来了数字领域的惊天巨变,造就了微积分,造就了数字技术的根基——二进制数字系统。

据《大自然探索》

微科普

“扇贝跑路了”是什么梗



近日獐子岛因“扇贝失踪”事件而发生巨额亏损,“扇贝跑路了”的段子也在网上疯传。扇贝是双壳动物,在人们的印象中爬得非常慢,怎么会跑路呢?原来扇贝有一块无比强壮的闭壳肌,就是它可以让扇贝快速游泳的。游泳时,只要快速开壳,从前方吸水,然后用缘膜遮

住前方开口,再闭上壳把水从后方喷出去,就实现了游泳。而且海洋中不乏各种洋流,扇贝可能搭上“顺风车”,扇贝跑路也不是不可能的。快科技

教你一招

3招缓解时差不适

提前调整三餐时间 部分研究表明,当知道自己要跨时差之前,最好提前三周开始就将三餐的时间调整到与目的地的时间相符。这样当你抵达目的地的时候,会很快的适应那里的进餐。

倒时差前先睡饱 倒时差首先要做的就是要有足够的休息,不要熬夜,最好在出发前三天就开始调整睡眠的时间。另外,为了在飞行的过程当中减少

高压带来的不适,在飞行前要多呼吸一些新鲜的空气,避免在飞行中保持一个姿势,可以在过道上活动一下。

向东飞要格外注意 据了解,向东飞行产生的时差反应会比向西飞行更严重,所以在飞行之前一定要做好准备。因为,当向东飞的时候,我们需要将生物钟提前,而向西飞时,则需要将生物钟推迟。 叁陆零

提个醒儿

这些时尚毁牙齿

使用不含氟牙膏 许多人认为,含氟牙膏中的氟化物会影响人体健康,如诱发骨骼疾病、老年痴呆症和糖尿病,导致无氟牙膏流行。其实,使用含氟牙膏刷牙是安全的、有效的防龋措施,特别是针对食用较多甜食和水果的人。

喝热水泡柠檬 常喝柠檬水可吸收维生素C,增强免疫系统,促进消化。但柠檬的酸性会削弱、溶解牙齿珐琅质,导致严重损伤。如果一整天都喝柠檬泡的水,就意味着你的牙齿一直处于被“攻击”的状态。

使用竹炭牙膏 目前没有足够数据证明竹炭牙膏的疗效和安全性,虽然它可去除牙齿表面的污渍,但会永久性地损伤牙釉质。

喝苹果醋 苹果醋能够促进新陈代谢,帮助减肥,让发质更柔顺,一定程度上可清除牙齿表面的咖啡渍和烟渍。然而,由于苹果醋的弱酸性,长期饮用会伤害牙釉质,露出下面的牙本质,让牙齿看起来更黄。 郭五陵

你的睡姿可能正让你变老

趴着睡造成睡痕 趴着睡很容易让自己的脸保持在一个固定的位置,而且因为每个人的习惯性姿势不同,其对面部的影响也会更明显——如果你喜欢趴着睡还侧着脸,那么贴着枕头的那一面很容易就留下会造成皱纹的睡痕,而要是你喜欢把整个脸都埋进枕头,你的额头就很容易成为“暴击点”,慢慢长出很多条细纹来。

侧着睡加深法令纹 很多研究证明了侧睡对于健康来说是非常有益的,但是,这种睡姿也是最容易产生(或加深)法令纹和木偶纹的。侧睡的姿势很容易会加深纵向的纹路,而因为睡眠时候的不自觉牵拉,纹路就自然产生。

仰面睡最美容 避免因为睡眠而导致皱纹的最佳方法或许是朝天睡,这样的话,你的脸不仅可以减少和枕头接触的机会,同时也不会让脸部接触到过多的枕头上的细菌,更好的是,这种睡姿能帮助人体内的液体适当地排出,从而减少眼部浮肿的可能性。 刘嘉邨

生活中的化学——药物的作用与发展

娄底市双峰县第一中学 536班 王宗豪

在知识经济新时代的今天,化学对我们的影响体现在日常生活的方方面面,药物就是其中之一。纵观历史,药物的发展无疑是一个艰难的过程,但随着先辈们的努力探索,其作用愈发凸显,它带给我们的不仅是健康的保障,同时也是生命的绽放。

药物主要分为人工合成药物和天然药物。其中像解热镇痛药、抗生素等都是人工合成药物中的常见药物。如阿司匹林就具有解热镇痛的作用,它的化学名为乙酰水杨酸,是一种重要的人工合成药物;青霉素是药房必备的基础药物,它的发现堪称20世纪医学伟大奇迹;抗酸药是一类治疗胃痛的药物,也是一种重要的人工合成药物。以上这三种药物在我们的生活中十分常见。天然药物学取自于植物、动物和矿物,来源十分丰富。从明代医学家李时珍所著的《本草纲目》,到如今天然药物所带来的价值无法估量,其发展前景也十分可观。化学对于开发中草药具有重要意义,通过化学技术,我们可以将许多中草药的有效成分进行分离。

药物对机体生理功能的影响十分复杂,但就其基本形式或主要方面来说,不外乎两种,即使机体原有的生理机能活动增强或减弱,也就是兴奋或抑制反应。同时药物的作用为了局部作用和吸收作用,药物被人体吸

收后分布于人体各部分中,从而将疾病消除。

药物作为生活中的化学,体现了化学的广泛性及其实用性。但同样值得关注的是现如今药物的发展方向及其弊端。以下是目前药物发展中的几大问题。

一、药物的有效性不够突出,安全性保障不够完善

在药物开发的过程中,药物的有效性评价是决定药物最终能否上市的关键之一。药物的有效性包括了动物实验中的药效学研究和人体临床试验中的有效性研究。而目前我国药物研究对于其有效性的注重力度不够大。在临床试验中,对药物有效性和安全性的评价系统不够完善,临床研究中进行的耐受性研究目前所存在的问题仍然较大。同时药物所具备的安全性在适用人群方面不够广泛,针对性不强,所带来的副作用也仍然让人头疼。

二、药物的滥用、误用现象严重

一个很常见的例子就是青霉素的滥用。由于过量使用青霉素,人体中的致病因子对其已产生了较强的抵抗力。而这所带来的后果就是当病人连续进行了好几次治疗后,病情仍无法好转。其次人们在生活中由于不熟悉、不了解药物所引起的误用也对药物今后的发展造成了阻碍。

三、我国医药物流跟不上发展的脚步

医药物流作为一个新兴的产业,其发展趋势必会成为整个药物发展中的重要影响因素。但现阶段我国的物流体系整体并不完善。(一)行业落后,药物集中于医院,零售店只占小部分,这造成了医院的高度垄断,药物不能更好地普及,导致其发展受阻。(二)国家的政策法规不完善,对药物的发展重视程度不够,没有明确和有针对性地制定标准。(三)投资的过热、过散,缺乏系统的整合。由于国内的制药业供应链一体化环境尚未形成,资源不够,规模不大。

四、专业技术人才的缺乏

目前,从事药物有关的专业技术人才数量过少,导致整体研药、制药、配药等各个环节的衔接不够紧密。真正的研究力量薄弱,药品行业很难得到快速发展。

针对这些问题,笔者认为可采取如下对策:

(一)加大力度探索、研究、发现新的高效低毒、有益健康的药物。通过生命科学的进展,为发现新药提供理论依据和技术支撑。在临床研究方面,确保其系统的完善,提高其有效性和安全性。

(二)普及药物知识,规范医务人员对药物的使用。避免滥用误用等现象的出现,提高人们的用药意识。

(三)完善物流业。相关职能部门应在宏

观调动上充分发挥其积极作用,提供相应的法律法规帮助医药物流行业发展。同时要加大市场开发的力度,做到降低成本、提高效率,提供良好的服务。对于医药物流和分布要有强度,有规则。

(四)大力培养尖端药物人才。药物发展仅靠拥有完整的结构是不够的,只有协调好各个方面才能使其实现真正的腾飞。我们必须专注于培养高素质的研究、制备、管理等各方面人才,提高对专业人员的资格测评要求,力求完善与社会责任联系、药物发展有关的人才培养体系。

(五)充分发挥信息技术在药物发展中的作用。信息科学的突飞猛进在生物信息学的建立、各种信息库和技术的应用,能使研究水平和效率大为提高。而电子商务平台的应用,对药物发展无疑提供了强有力的途径。基于网络,我相信不仅可以实现高效率,更能拓宽其发展方向。

知识创新、技术创新、促进科技进步和经济发展是社会发展的主要任务。伴随着社会的发展,药物方面的研究与发展也将不断探索前进。作为生活中的化学体现之一,我们有理由相信在不久的将来,药物带给我们的好处将越来越多,它的作用也会愈加彰显。作为新时期的少年,我们有责任为其做出一份贡献! (指导教师:谢战春)