

科学用药, 健康过冬



家庭医生

记者 马冰璐

寒冷冬季,人们更容易受到感冒、流感等季节性疾病的困扰。在这个季节,合理用药成为了保障健康的关键。合肥市一院药学部副主任药师赵黎明给大家讲讲冬季服药的注意事项,帮助大家安全、有效地使用药物,健康过冬。



专家简介

赵黎明:副主任药师、临床药师、执业药师、呼吸内科专业临床药师;擅长呼吸、心血管系统用药管理与指导。

冬季常见疾病和药物选择

冬季是呼吸道疾病、心血管病和风湿性疾病的高发期。赵黎明表示,针对这些疾病,选择合适的药物至关重要。

呼吸道疾病:冬季常见的呼吸道疾病包括普通感冒、流感和支气管炎等。对于这些疾病,抗菌药物并非首选,因为它们主要针对细菌感染,而大多数感冒和流感是由病毒引起的。正确的做法是使用解热镇痛药、抗病毒药物和增强免疫力的药物。

心血管疾病:冬季血压易波动,心脏病患者应定期监测血压,并按医嘱服用降压药、抗凝药等。同时,

注意保暖,避免因寒冷刺激引发心血管事件。

风湿性疾病:风湿性关节炎等在冬季可能加重,患者应遵医嘱服用非甾体抗炎药(NSAIDs)和糖皮质激素等药物,并注意关节的保暖。

冬季服药注意事项

针对各类人群冬季服药的注意事项,赵黎明给出以下建议:

儿童:儿童的用药剂量通常根据体重计算,家长应严格按照医嘱给药,并密切观察孩子服药后的反应。

老年人:老年人由于生理功能减退,药物代谢和排泄能力下降,易发生药物蓄积和不良反应。因此,老年人用药应从小剂量开始,逐渐调整至适宜剂量。

孕妇和哺乳期妇女:孕妇和哺乳期妇女用药需格外谨慎,避免使用对胎儿和婴儿有潜在危害的药物。在必须用药时,应在医生指导下选择安全性高的药物。

常见的理解误区

赵黎明提醒,还要注意以下常见的理解误区:

误区一:感冒就要吃抗菌药物。抗菌药物只对细菌感染有效,对病毒性感冒无效,滥用抗菌药物还可能导致耐药性。

误区二:药物越贵越好。药物的效果并不取决于价格,而是取决于是否对症。昂贵的药物并不一定适合每个人。

误区三:多吃几种药,病好得快。同时服用多种药物可能增加药物相互作用的风险,反而影响治疗效果。

冬季用药小贴士:

1. 保持良好生活习惯:合理饮食、适量运动、充足睡眠和良好的心态是保持健康的基础。
2. 定期体检:定期进行体检,及时发现并控制慢性病,减少冬季疾病的风险。
3. 合理使用保健品:保健品不能替代药物,应在医生指导下合理使用。



守护夕阳

这个银龄老师不简单,要在“石板上种花”!

“一个老教师,与教育就是鱼与水的关系,鱼只有置身于一池活水中,才有生命的激情!”庐江四中的张后玉老师2023年5月退休,本应享受退休的悠闲生活,但他看到银龄计划招募公告,立即报名,重返教学工作岗位,在教学中不放弃任何一个孩子。 记者 祁琳

退休后放弃悠闲生活,积极投入新“家”

张老师在临近退休时,负责教育材料汇编、学校文化建设等工作,但一时找不到合适的人接手,张老师并未因此停止工作,相反则想把这个任务完成得更加精彩,为此经常加班加点,妻子早就准备趁暑假一起出去好好玩一玩,结果又泡汤了,“都说教师的好处是有寒暑假,我今年都退休了,还是三更灯火五更鸡的。”一直忙到九月底,张老师把手头所有工作都圆满完成,工作中积累的所有资料、图片归档后,才离开学校。

正式退休后,妻子、女儿都劝他休息休息,但张老师心心念念在教育,一看到银龄计划招募公告,立即报了名,来到刚刚开办的庐江四中城东校区。

这里是应城市化发展而新改建的校区,包括人事、制度、设施等很多工作都处在磨合、完善中,如何更进一步体现四中办学特色,开好头、起好步,取得家长及社会信赖、支持,张老师并不因为自己是银龄身份就降低要求,而是以主人翁精神扎扎实实投入到这个新“家”。

家长肯定:张老师更知道怎样关爱孩子

在学校里,张老师承担七年级语文、地理等学科教学工作,满负荷运转,他说:“客观讲,现在的学生,更喜欢年轻一些的教师;作为银龄教师,势必要以生动高效的课堂,以弥补自身的不足。”

在课堂上,他从不打无准备的仗,每次备课前,都要反复观看名师的课件,然后结合学生学习情况,精心备课,反复打磨。每堂课课后,他都要从学生课堂专注度、学生课后反映、作业完成情况,仔细分析一堂课得失。在练习和作业环节,他根据学生的基础和学习能力,精心设置作业,分类要求。

班级有班级的特殊性,班上三分之一为留守儿童,张老师尤其关心学生们的生活和心理健康,张老师发现班上一个孩子总是在课堂上呼呼大睡,就算站在座位上,也照样睡着。张老师与其谈心,这个学生虽然表示改正,但实际上依然故我。

这样的情况,张老师深知应该与学生的生活环境有很大的关系,经过与其家人沟通得知,原来孩子由奶奶看管,每天晚上关起门来打游戏到天亮。找到原因后,他与这个学生家长保持密切联系,动员他的父母轮番回来加强夜间监管,帮助孩子一步步戒掉网瘾,现在这个孩子学习、生活都回归正轨。

这样的故事在张老师的班上还有很多,他以坚定的态度,消除偷懒学生的侥幸心理;以“石板上种花”精神,及时肯定他们的点滴进步,激发起他们的自尊。一些学生家长对张老师也表示感谢,“张老师比我们家长更知道怎样去关爱孩子!”

学会主动排毒 养生事半功倍

日常生活中,如果能有意地学习一些“主动排毒法”,不仅能提高免疫力,还能在应对疾病时做到事半功倍。

主动咳嗽法:每天到室外空气清新处做深呼吸运动,深吸气时缓缓抬起双臂,然后主动咳嗽,使气流从口、鼻中喷出,并咳出痰液。

主动饮水法:所谓主动饮水,即是口不渴时要饮水,不要等到口渴才喝水。人们每天至少得排出

1000毫升“脏水”(通过排尿或出汗)。一天中有4个最佳饮水时间:晨起后、10时左右、16时左右和临睡前。最佳饮品是白开水,每日总量以2500毫升为宜。

运动出汗法:高温等环境影响造成的出汗,叫被动出汗;运动等方式造成的出汗,属于主动出汗。皮肤也是排泄毒素的途径,主要通过出汗的方式,让毒素随汗液排出体外。方法是早、晚进行适当锻

炼,以“微汗”为止。

清理“三废法”:大便是人体内的“废渣”,小便是“废水”,而肠道内积存的气体是“废气”。人体内“三废”如果排放通顺正常,是健康的标志;而不能正常排放,就会影响人体健康。因此,在一般情况下憋尿、憋尿、憋屁都会给身体健康带来许多弊端,我们应该积极搞好好体内“环保”工作。

据《长寿养生报》

“久卧”易压疮? 专家支招远离压疮困扰



星报讯(记者 马冰璐)对于长期卧床的患者来说,很容易遭遇压疮困扰。合肥市第八人民医院烧伤整形科副主任医师郑军,给大家全面科普关于压疮的健康知识。

据郑军介绍,压疮的重点在于“压力”,既有可能是由于患者本身

体重的力量,也有可能是外部施加的力量,如医疗器械或其他物体施加的力量。损伤程度小到水泡,大到难以治疗的开放性伤口。

如何预防压疮?郑军给出以下建议:1.挑床垫。可以通过选择合适的支撑设备来分散外力,常见的设备是气垫床、空气流动床(悬浮床)。建议穿着或垫用丝质面料,这些面料的摩擦力更小。

护皮肤。日常保持皮肤清洁和适度湿润,失禁后立即清洁皮肤,避

免使用碱性肥皂和清洁剂,并使用隔离产品保护皮肤免受潮湿。

摆姿势。卧床患者在安置体位时,勤翻身,勤换姿势,尽可能保持床头是水平的,采取侧卧位30°,优于90°。

换体位。勤翻身,一般建议最少2小时翻身一次,如果是皮肤质地差、骨质突出明显的患者,翻身频率可适当增加到1小时翻身1次。坐轮椅的患者,一般建议每次坐轮椅1至2小时以内。