

# 别被假感冒骗了, 四招判病因

一到冬天, 大人孩子总会偶尔出现流鼻涕、发烧等的“感冒”症状, 除了处理方法不对, “治错”感冒还可能是弄错了病因。有几个小方法能帮你判断出感冒的真假。

》》方法1: 感冒通常只需要3-5天就会自然痊愈或明显好转, 最多不超过一周。持续时间过久, 就要考虑是不是其他疾病。

》》方法2: 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、头痛或浑身疼, 要考虑其他疾病的可能性。

》》方法3: 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。

》》方法4: 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。

大家感冒后都希望能快点好, 其实, 感冒的病程通常也要持续一周, 多数感冒药只能改善症状, 不能缩短病程。但做好下面这些事, 有助尽快减轻病情。

》》保证睡眠: 感冒后, 需要好好休息。不建议带病工作、聚会或剧烈运动。

》》打开加湿器: 打开加湿器有助改善呼吸, 需要注意的是, 加湿器最好不要离人体太近, 尤

其不能对着脸部。

》》吃对感冒药: 选感冒药, 看通用名是最快的方法。感冒咳嗽, 可选用含右美沙芬的感冒药(名字带“美”字), 但痰多慎用。想缓解感冒打喷嚏, 可选含扑尔敏的感冒药(名字带“扑”/“敏”), 司机慎用。感冒后鼻塞严重, 可选含伪麻黄碱的感冒药(名字带“麻”/“伪麻”)。发热、头痛可选用含扑热息痛的感冒药(名字带“氨”/“酚”)。 据《生命时报》

## 【药】有话说不 朴槿惠买“伟哥” 做啥用?

据韩联社11月24日报道, 去年12月, 韩总统府先后购入364粒, 价值83万韩元的“伟哥”。此消息被韩国媒体报道后, 引起了舆论的广泛关注, 大家好奇心爆棚, 朴槿惠买“伟哥”到底做啥用?

》》预防高山病: 否!

韩总统府发言人称, “伟哥”有治疗高山病的效果。2015年5月韩国总统朴槿惠巡访非洲时, 为了预防高山病而购买了“伟哥”。

但是, 在查看购买的药品明细单的时候发现, 购买“伟哥”是在2015年12月, 不仅时间不符, 而且总统府在同一时期还购买了专门治疗高山病的药物。

》》用于美容: 是!

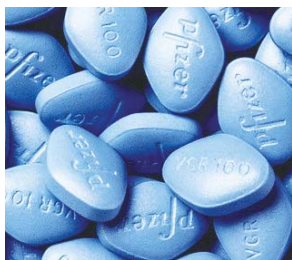
美容是女人的最爱, 作为总统的朴槿惠不会例外。

据报道, 韩总统府从2014年1月至今年8月还购入了大量美容类药物, 包括胎盘注射液。经朴槿惠的医生确认, 朴槿惠接受过能使人变年轻的胎盘注射治疗。

用“伟哥”美容曾风靡日本, “伟哥”上市后不久, 日本科研人员用“伟哥”溶液泡白鼠全身, 30天后, 它们发现白鼠的新陈代谢显著提高, 并且肤色与光泽有极大的改善。由此, 他们认为“伟哥”可以运用到皮肤领域。日本一些敢为人先的爱美女士将市场上的“伟哥”直接溶于温水, 用其清洗面部, 一段时间后, 她们发现自己的皮肤光泽和弹性发生了明显改变。这一做法迅速在日本风行, 并且很快传到台湾地区。据不完全统计, 仅在日本, 就有超过40%的妇女做过一次使用伟哥来美容的尝试。台湾妇女使用“伟哥”又有新的发展。他们用“伟哥”配合蛋清敷脸, 一周使用2-3次。据说, 短短的3-4个月就可见效。

需要特别提醒的是, 用“伟哥”美容, 并不靠谱, 目前有关此方面的药物效果未有明确研究说明。

据药评中心



## “伟哥”的临床应用

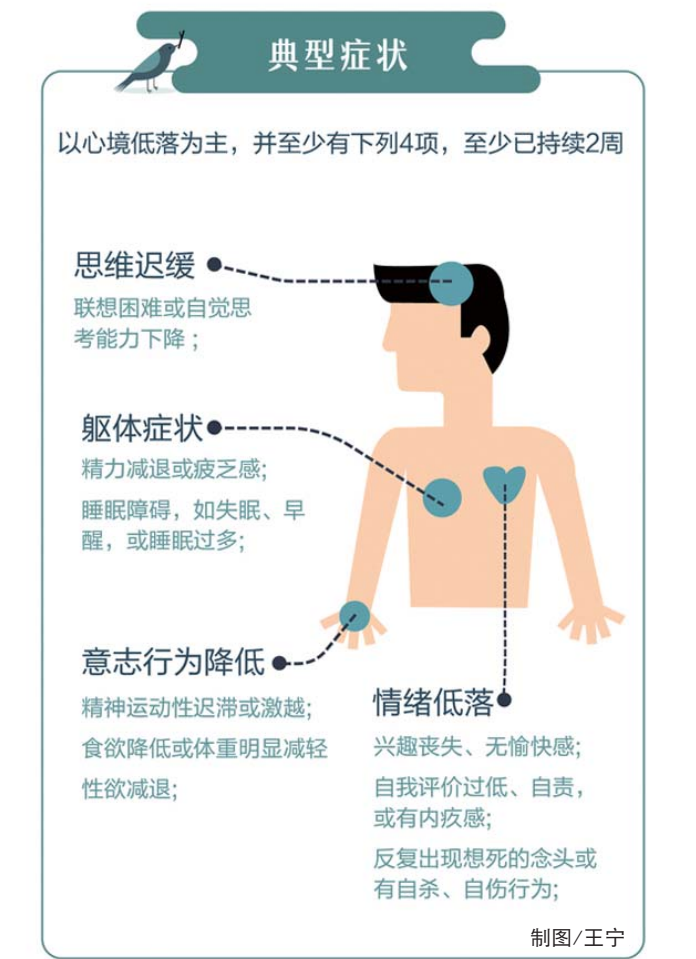
》》用于男性勃起功能障碍 勃起功能障碍(ED), 是中国药监局批准的唯一适应症。

》》用于肺动脉高压 肺动脉高压(PH), 是美国药监局批准的另一个适应症。

》》用于高原病的治疗 尚属超说明书用药, 存在疗效不确切和安全性问题。

据丁香医生

# 病态赖床, 警惕早期抑郁



冬天到了, 每天早上起床是不是你最痛苦的事? 每天晚上不是一定要吃了夜宵才睡得着? 当心! 赖床竟然也是一种“病”。 医生介绍, 绝大部分患有抑

郁症的患者, 早上醒来后, 心情不好, 不愿意起床, 不愿意面对一天的行程。华西心理卫生中心的专家们通过对极少数的赖床就诊者分析, 发现这些患者的睡

眠问题和抑郁情绪有关。也就是说, 病态的赖床, 极有可能是早期“抑郁症”的征兆, 需要引起警惕。抑郁症或是抑郁情绪的患者, 通常都不想动, 所以赖床。

抑郁症关于睡眠的情况分两种, 一种是睡得过多, 一种是睡得过多。共同表现为精力差, 每天迷迷糊糊, 在保证了睡眠时间的情况下, 坐着也能睡着。

这种赖床是病态的, 他们希望自己能一直睡着, 既不愿意去想烦恼的事情, 也对未知的一天失去好奇和兴趣。专家建议, 对于这种“病态”性赖床, 应该去医院神经科或者睡眠门诊寻求帮助。

那么, 怎么判断自己是正常赖床还是出现病态了呢?

》》正常赖床:

一名成年人每天的睡眠时间应该在6到8小时之间, 过多或过少都不正常, 现在许多年轻人由于平时工作繁忙、睡眠不足, 周末喜欢补补觉, 一睡睡上“一个对时”, 这种“赖床”是正常现象。作为一个习惯性的动作, 这样的赖床不是病, 偶尔还可以调剂下生活。

》》病态赖床:

如果近三个月以来发现以前的睡眠习惯有变化, 出现病态性的睡眠过多, 一睡下就醒不了, 或是精神萎靡、情绪不高, 经常疲倦, 影响了正常的工作生活, 这时就要警惕也许患了睡眠障碍, 同时还有可能是抑郁症的早期“信号”。 据《成都商报》

# 拆个快递等于翻次垃圾桶?

“双十一”疯狂购物后, 又要迎来“双十二”, 不少人收快递、拆快递要忙不停了。曾有微博道出“女子拆快递皮肤溃烂流脓”, 提醒大家快递外包装脏过垃圾桶, 撕快递别用嘴巴咬开, 还有记得洗手。快递包装真有那么可怕吗?

》》拆快递不至于细菌感染

虽然快递公司采用的包装袋, 很多是用回收料再加工做成, 可能残留各种化学物质, 容易导致接触过敏, 但这个和细菌没有一丁点关系, 跟“脏”完全扯不上边。

要说这种接触包装袋引起的过敏, 也不会比我们日常吃东西引起过敏的概率高。

快递的塑料包装袋表面光

滑干燥, 不能提供细菌需要的足够“营养”, 并不具备人体致病细菌生长的条件, 虽然通过多个环节的传递, 可能会沾染少量致病菌, 但一般会处于休眠状态, 所以细菌的数量和危害都会比较小。

此外, 细菌要感染人体致病, 需要满足三个条件: 1. 细菌侵袭力足够强; 2. 细菌数量足够多; 3. 入侵的部位够脆弱。即使前面两个条件都满足了, 但细菌只是接触手部皮肤, 有皮肤角质层的保护, 对人体也是奈何不了的。只要及时洗手, 不给它们沾染到眼睛、口腔、鼻腔, 破损的黏膜等部位的机会就不会有事, 所以完全没有必要对此感到恐慌。

》》拆快递不如摸钱沾的细菌多

虽然不像垃圾桶那种脏法, 但是脑补一下快递包在分拣、运输的过程中, 被随意扔在地上、踩在脚下, 堆积在锈迹斑斑的货车厢里的情景, 你也一定不会去用嘴撕开包装的。

别相信快递外包装脏过垃圾桶这类鬼话, 你拆一次快递外包装, 不会比摸一次没擦的窗户玻璃更脏; 你手上沾染到的细菌, 也不会比摸一下公交车扶手或者旧人民币沾到的更多。

我们生来就在与细菌共存的环境中, 细菌并不可怕, 只要有良好的卫生习惯, 健康的生活方式, 良好的心态, 细菌其奈我何。

## 养生科普 冬天洗澡有讲究 坏习惯你占几条

洗澡可以清洁皮肤, 还能促进血液循环、新陈代谢、改善睡眠。

冬季天气凉, 洗澡次数因人而异。身体较胖和皮脂腺分泌旺盛者, 可适当增加次数。老年人皮脂腺分泌减少, 可适当减少次数。但洗澡时间均不宜过长, 每次洗澡以15-30分钟为宜, 以防心脑血管缺氧、缺血。

》》洗澡水温有讲究

澡水的温度应与体温接近为宜, 一般35-37℃, 孕妇更要注意不能太高, 以防发生胎儿缺氧, 影响胎儿发育。

冬季洗澡时水温也应该控制在45℃以下。水温过高, 会使全身表皮血管扩张, 心脑血管血流量减少, 发生缺氧。

》》六个不良洗澡习惯

1、起床就洗澡: 晕眩 如果没吃早饭就洗, 容易发生晕眩, 甚至低血糖性休克。如果再加上水温过高, 血管扩张, 还会出现脑供血不足、虚脱。早起洗澡要安排在早饭后半小时。

2、睡前冲澡: 失眠

热水会使体温迅速升高, 抑制大脑褪黑激素的分泌, 洗完会难以入睡。最好在睡前2小时沐浴, 或在浴后用湿毛巾冷敷额头5分钟。

3、饱餐后洗澡: 影响消化

刚吃完饭大量血液聚集在胃部, 洗澡全身血管就会扩张, 皮肤和肌肉血流增加, 会影响消化。酒后也不宜洗澡, 否则会导致血压下降, 出现头晕眼花, 甚至引起心脏病或脑中风。

4、洗前准备不充分: 心血管病风险大

秋冬季节, 温差大, 老年人血管及心脏负担增大。冷天洗前最好做5分钟热身, 如原地踏步、扭腰、搓脚、按摩涌泉穴等。

5、使劲搓皮肤: 伤害皮肤角质层

洗后用手指搓皮肤能听见吱吱的声音, 就说明搓洗过度了。建议用柔软的海绵蘸沐浴露轻轻擦洗, 在肘部、膝盖等角质层厚的部位使用搓澡巾即可。

6、沐浴露一次挤很多: 皮炎

沐浴露一般含有月桂酰胺丙基甜菜碱, 可激发化学物质快速渗透进入皮肤。建议尽量选择没有香味、功能简单的沐浴露, 每次用一元硬币大小足矣。