

# 咳嗽最忌乱吃药

入冬后,以咳嗽为主要症状的呼吸道疾病多了起来,不少人中了招,持续两三周都不好的大有人在。这和最近冷空气频繁造访有很大关系。首先,冷空气作为呼吸道的一种不良刺激,可能导致呼吸道免疫力下降,诱发上呼吸道感染,即人们常说的“感冒”;其次,哮喘、慢性支气管炎、慢性阻塞性肺疾病患者,受到冷空气刺激,很容易急性发作;再者,入秋后频繁出现的雾霾也是一种呼吸道的不良刺激,可以诱发多种呼吸道疾病。

临床上发现,咳嗽老不好和患者的就医不及时、治疗不规范有很大关系。以下三种情况一定要避免:

1.不重视早期就诊。有些患者在疾病早期不重视、不干预,“扛”“拖”一段时间后可能会出现严重后果,比如有些“感冒”早期不处理,可能会继发细菌感染,甚至导致肺炎出现。

2.擅自服药。人们认为咳嗽是小毛病,自己买点药吃或用点家里的备药就行,不用专门跑医院,最常吃的是感冒药、抗生素、镇咳药等。但事实上,用什么药、如何用药,应由呼吸科医生处理,擅自使用,容易延误病情,引起耐药等危害。比如,咳嗽有痰的患者在



资料图片

盲目服用了镇咳药之后,咳嗽可能会暂时缓解,但会让痰液持续停留

在呼吸道内,无法及时排出,给了细菌最佳的“肥料”,导致继发感染或感染加重。还有人一咳嗽就用抗生素,抗生素针对的是细菌感染,上呼吸道感染多是病毒感染引起的,盲目服用抗生素不仅不能治病,反而会促使细菌产生耐药性,当真正发生细菌感染时,药物就有可能失去疗效。

3.不遵医嘱用药。有些患者由于种种原因,不遵从医嘱服药,从而导致出现了一些不良后果。药物的使用剂量、使用次数是根据药物进入体内后的代谢情况、药物浓度等情况进行科学设置的,随意变动用药方法可能导致药物减效、无效,甚至耐药。因此,一定要严格按照医生的医嘱进行服药。

出现咳嗽后,要找专科医生查找病因,尽早治疗。降低生活、工作环境中与咳嗽相关的不良刺激。比如雾霾天尽量不要外出,家中使用空气净化器;周围有人吸烟,应让其掐灭或去室外吸。

咳嗽时间超过1周,需要注意可能合并了下呼吸道感染,应及时就医。治疗效果不理想时,需要及时复诊,以进一步明确诊断,调整治疗。(人民)

## “暖气病”患儿扎堆

### 医生提醒:每个小时都得喝水

本报讯 室外冷如冰,室内暖如春。进入采暖季后,医院接诊了不少“暖气病”的患儿,除了与室外干燥寒冷的天气有关,也和家中暖气过热、室内不通风有关。医生提醒家长,应给孩子多补充水分,多吃蔬菜水果,避免“暖气病”的发生。

北京东区儿童医院小儿内科医生胡瑾说,“暖气病”是家长通俗的说法,指的是孩子感冒后除了发烧、咳嗽外,往往还伴有皮肤干燥、起皮,鼻子干甚至出血等症状。

预防“暖气病”首先要注意室内通风,天气好的时候,每天开窗通风两次,一次30分钟左右,室内的湿度最好保持在50%到60%,室温最好不要超过24摄氏度。此外,家长还要给孩子多喝水,至少1小时喝一次水;多吃蔬菜水果,少吃辛辣刺激、辛辣的食物。

网上有家长建议补充维生素A来预防“暖气病”。对此,胡瑾表示,儿童最好通过均衡饮食来补充维生素,尤其是3岁以下儿童不提额外补充维生素。如果室内太干孩子流鼻血,出血量大时最好把鼻孔堵住;还可以用冰块、凉毛巾敷在鼻根处,也能起到止血的作用。(北完)

## “露脚踝”虽时尚 小心冻出病

入冬以来,一些爱美的年轻男女把穿短袜、露脚踝成为一种时尚打扮。市疾控中心的相关医疗专家提醒市民,脚踝部位分布着淋巴管、血管、神经等近十个重要的组织,是联系人体足部和上身的交通枢纽。同时,脚踝周围软组织少,局部血液循环较差,皮下脂肪层较薄,是人体较为脆弱的地方。

冬季常常将脚踝暴露在寒风中,会导致全身寒冷,机体抵抗力下降,感冒、气管炎、肠炎等疾病便可能乘虚而入。另外,寒湿入络,更容易引发关节炎和风湿痛等疾病。因此,冬季脚踝的保暖显得尤为重要,切莫为了贪图时髦而引病上身。 本报记者 李英平 摄



## 鼻唇沟越深女人越显老

由于鼻唇沟变得越来越深,40多岁的李女士看上去比同龄人面老许多。据了解,鼻唇沟也叫法令纹,是颧颊部与上唇之间的分界线,从嘴角处向上延伸至鼻侧部,向下走行至唇联合以下。鼻唇沟有深有浅,它的深浅有个体差异,从无明显痕迹→轻度折痕→深沟,鼻唇沟脊突出于鼻唇沟外上方。

据市博美整形美容医院专业

人士介绍,脸上最容易衰老的部位不是眼角的鱼尾纹,也不是额头的抬头纹,而是鼻子旁边的鼻唇沟。鼻子两旁的鼻唇沟是最易出现皱纹。显年轻的女人,几乎看不到这两条纹路。

鼻唇沟形成的原因:

1.肌肤老化松弛、变薄、弹性纤维减少,在重力作用下被伸长。有的人天生鼻唇沟就比别人重。但

总的来说,到了35岁以后,鼻唇沟会慢慢加深。除了遗传因素外,主要是年龄因素造成。随着年龄增长,皮肤里的胶原蛋白、水分含量会渐渐流失,皮下脂肪也会萎缩下垂,造成皮肤松弛和老化,形成皮肤表面上的凹陷。

2.表情过于丰富:如果鼻唇沟是从鼻侧延伸至嘴角,是因为爱笑而形成的;如果鼻唇沟从嘴角延伸

向下,是因为抿嘴和撇嘴。

3.空气的污染、电脑手机的辐射和无规律的日常工作:空气的污染、电脑手机的辐射和无规律的日常工作也会加快鼻唇沟的产生,因此要避免这些情况的发生。

4.面部脂肪代谢的变化,颧部皮下脂肪垫由于重力及表情肌的反复运动下垂移位。

鼻唇沟的解决方式:

1.自体脂肪填充。2.玻尿酸注射。3.全脸面部提升。★ (本报记者 牛瑛瑛)



## 选购冬装

昨日上午,市民在河滨广场选购冬装。11月23日至2017年2月8日,品牌服装服饰商品暨绿色食品博览会在河滨广场举行,为消费者提供一站式购物服务。★ 本报记者 王庆祥 摄

小广告 大市场 小投入 高回报

### 分类广告

第1816期

广告热线:18903753355 QQ办理:2317087809 地址:市区建设路西段268号(鹰城广场对面)

**A 商务资讯**

工商代理  
及时雨工商代理3303903799  
律师服务  
郭磊律师 13937508869  
夏龙调查公司 13849569960  
金融资讯

借款无抵押  
张女士 13937572119  
房产抵押贷款  
利息低、额度大  
15837500217  
刷·贷 15539792519

**B 房产资讯**

股票、期货、一对一账户配资  
18837519993

刷·代还可积分  
15803758228

出租  
派德科技广场三楼整层出租  
建设路与劳动路交叉口  
15937518000

出租  
市九中北街负一楼  
410m²装修完好  
13937522876

出租  
建设路15号现房  
价转让·业大农家院,有监控,可做仓库、办厂、养殖 18937528070

许昌明仁中医皮肤科医院  
平顶山分院  
荣获四项国家治疗牛皮癣、白癜风、脱发、手足癣专利  
地址:开发二路中段3700120

海南温泉现房  
海南西线邦溪·四季春天温泉小镇·万南山湖温泉养生度假城! 高速、高铁交通便捷,医院、商场、会所全配套,健康城,实景现房4580元/m²起。(看房团周发、可按揭、团购更优惠。) 尊享热线:400-157-0809

出租  
市九中北街负一楼  
410m²装修完好  
13937522876

出租  
建设路15号现房  
价转让·业大农家院,有监控,可做仓库、办厂、养殖 18937528070

招租  
1.凯撒E区商用房,面积10m²-30m²;2.市工人文化宫南文园路东南商用房,面积10m²-30m²;3.曙光街东段路北二楼空房,面积500m²;4.开源路金水大厦六楼套房,可居住、可办公,面积50m²-120m²。2636037 13403752918

招租  
鹰城广场西中原玉石城七楼2000m²,适合办公、办学等,望有识之士电询洽谈。2636037 15516000639 13403752918

转让  
转让诚朴路南段500m²临街门面房,租金低,适合宾馆、饭店、足浴、茶社等 13783277761

C 教育资讯  
电工焊工 培训考证  
市电讯职业学校。电话:2963913  
初、中级会计师  
11月20日开课 13781866138  
在城乡社会管理  
职公共事业管理  
研究人力资源管理  
生 13353751558 田老师

D 招聘资讯  
招聘  
治安巡防队员20人,18-35岁,无违法犯罪记录。电话:15137530629  
管理干部和助理,月薪7000-15000元。电话:15037536390

高薪诚聘  
办公室主任、行政助理,有丰富的工作经验,有一定的社交能力,男60岁以下,女50岁以下,月薪5000元以上。电话:2966688 13783219989

寻合作伙伴  
二维码支付0.49秒到  
详询:15103756129

E 生活资讯  
开锁换锁  
张氏开锁行 2222110  
心理咨询  
大诚心理咨询 13937507536  
汽车服务  
出租5-60座客车 15136902666  
助听器  
耳聋请配助听器 13087062226

老年公寓  
★ 阳光老年护理 13937583730

名医名院  
中医巧治鼻炎  
(可签约)电话:17737568567

百草冰含片  
主治鼻炎咽喉炎  
气管炎咳嗽有痰等病症 13569554121 总经销  
无痛调理·过敏性鼻炎·鼻炎·鼻窦炎等。13017578998

生活服务  
专业批发室内门  
260元、360元、560元  
地址:开源路与新南环路交叉口西 13837559538  
(15837538176 (广告长期有效))  
★ 防盗门批发零售 18768991507  
★ 收废铜各种金属 13503414227  
★ 中央空调,家电维修 3881111