这些药不能与感冒药同服

流感季别乱吃感冒药

近日，中国疾控中心发布信息显示，今冬明春我国可能会面临流感等多种呼吸道传染病交互或共同流行的风险。

相信不少人都遭遇过流感，全身症状比较突出，有高热、全身乏力、精神不佳、肌肉酸痛等症状，同时也有一些上呼吸道的表现，比如咽喉部疼痛、鼻塞等。于是，有些人选择自行购买服用感冒药、退烧药、止咳药等。

但切记：这些常见药物也要科学服用，乱吃真的很危险！

1.乱吃感冒药致肝衰竭、休克

2019年，广东东莞54岁的林先生因为感冒迟迟不好，一口气同时口服了头孢克洛、左氧氟沙星、奥司他韦、溴己新、右美沙芬、布洛芬。不料，20分钟后开始感觉呼吸不顺畅，全身皮肤多处红疹瘙痒、颜面水肿明显，被紧急送医。接诊医生判断患者出现了严重的过敏性休克，病情危重，随时有生命危险。经抢救后才恢复平稳。

2.吃感冒药导致肝、肾功能损伤

2022年，浙江宁波一名56岁的女患者，因为感冒，自己吃了5天感冒药，出现肝、肾功能损伤。到医院时已是多脏器衰竭，表现为肝昏迷、休克、凝血功能障碍、少尿等，经过两个多月的抢救才恢复。

专家提醒，无论如何，都不能自乱阵脚乱吃药，叠加、过量、混吃药物伤害可能更大。

感冒药不能与这些药物同服

专家提醒，感冒药不能与这些药物同服，严重可导致不可逆的肝损伤。

1.感冒药+对乙酰氨基酚

常用的复方感冒药中，90%都含有“对乙酰氨基酚”这个成分。比如孩子用的氨酚烷胺颗粒、氨酚黄那敏颗粒、氨酚麻美糖浆、酚麻美敏混悬液，以及成人用的日夜百服宁、白加黑感冒片等。

如果在服用单一成分对乙酰氨基酚退烧的同时，也在服用上述含有对乙酰氨基酚成分的复方感冒药，两两剂量叠加，就很容易因为重复用药导致对乙酰氨基酚过量。对乙酰氨基酚的服用剂量超过4000毫克/每天，就可能产生致命性的急性肝损伤。

而且大多数情况下，对乙酰氨基酚过量服用产生的损伤不可逆。也就是说损伤出现后，没办法通过后续的治疗来痊愈，一旦损伤，就是一辈子的事。

2.感冒药+布洛芬

虽然这种情况看上去不会造成对乙酰氨基酚服用过量，但是等同于布洛芬和对乙酰氨基酚两种退烧药同时服用。

尤其是对于孩子来说，美国儿科学会表明，二者联合服用会增加给药不准确的可能性，不推荐在孩子发烧时同时服用。

3.感冒药+感冒药

感冒一直不好，加大药量或两种一起吃就能快点好？不，可能会要命！

大多数复方感冒药的成分都很相似，主要分为以下几类：

解热镇痛药：退热，最常见的就是对乙酰氨基酚、布洛芬，少见的还有阿司匹林、非那西丁、氨基比林。

缓解鼻塞药：主要是伪麻黄碱，鼻黏膜血管收缩剂，收缩鼻腔血管，减少鼻涕的分泌。

镇咳止咳药：大多是右美沙芬，一种中枢性镇咳药物。

抗组胺药物：消除或减轻打喷嚏、流鼻涕症状，常用的有马来酸氯苯那敏、氯雷他定、苯海拉明、西替利嗪。

也就是说，不同的复方感冒药大多含有以上成分中的一种或者几种。如果同时吃两三种感冒药，就会造成药物成分重叠、过量，增加对肝肾功能的损害。

4.感冒药+抗生素

去药店买感冒药，是不是经常有店员这样推荐，“配合消炎药吃吧”或者“搭配抗菌药效果更好”，遇到这种情况，一定要直接拒绝。

因为无论是普通感冒还是流感，大部分是由病毒引起的。而抗生素针对的是细菌感染，只有当感冒合并了细菌性感染，才有抗生素的用武之地。

至于是否存在细菌感染，需要医生通过相应的检查结果来综合判断。没有明确是细菌感染之前，不能私自服用抗生素。因为那样不但缓解不了感冒，反而会产生耐药性，甚至引起不良反应。

专家表示，如果是普通感冒，一般1周左右就会好转。吃药可以，但应对普通感冒，用药做到对症就行，不能各种药物混用。如果用药之后，感冒症状超过1周还没有好转，那就要前往医院就诊。

（姬 薇）

嘴唇干裂、起皮？不能舔！

说起慢性唇炎、口角炎，大家估计都不陌生，谁这辈子没个嘴唇干燥裂口、起皮、烂嘴角啊？尤其是秋冬季，气候干燥，正是慢性唇炎泛滥的季节。特别是大风降温过后，随之而来的便是慢性唇炎、口角炎的患者增多，甚至“经常涂润唇膏会不会有副作用”的讨论也冲上了微博热搜。专家提示，嘴唇干裂、起皮？千万别舔！

嘴唇没有它 难怪易受伤

我们生活中最常见的慢性唇炎和口角炎在秋冬季好发。因为秋冬季气候干燥，而嘴唇唇红黏膜没有皮脂腺，所以在干燥的季节容易发生炎症。

主要的表现就是嘴唇干燥，起一些细小的皮屑，严重了会不停地起干皮，甚至有厚硬的结痂，有的时候会有红肿、裂口、疼痛、出血等表现。

另外，在口角区也会发生同样的情况——嘴角皲裂出血，红肿疼痛，张口受限。如果护理不当，慢性唇炎和口角炎可能会反反复复发生，甚至出现嘴唇颜色变浅发白，或者嘴唇、口角区有色素沉着变黑的情况。

都发炎了 就别刺激它了

得了唇炎、口角炎应该注意些什么呢？首先，您要尽量让嘴唇避免各种刺激，包括风吹、日晒以及寒冷的刺激，必要时戴上口罩；您要注意别大张嘴，同时吃饭的时候要避免酸辣、过烫、过咸的菜汤沾在嘴唇上。

其次，由于嘴唇没有皮脂腺，所以一定不要舔嘴唇，这样只会让嘴唇越来越干。

还有，不要嘴上一起皮就去撕，这样肯定会撕掉皮下面连着的肉，造成更大的损伤。所谓“撕皮一时爽，撕后血淋淋”！

如果是比较轻的唇炎和口角炎，可以局部涂抹金霉素眼膏或者性质温和、不含香精、色素的唇膏。注意，金霉素眼膏不宜长时间应用。

对于比较厚重的结痂，您可以使用干净的药棉蘸温水对嘴唇像敷面膜一样进行湿敷，每次大约15分钟，再把嘴唇上泡软的干皮、结痂之类的轻轻去除，这样有利于外用的药膏发挥作用。

情况太严重 就去医院看看

如果是干燥、裂口、脱皮甚至出血感染的唇炎、口角炎，您最好到口腔黏膜科就诊。口腔黏膜科医生会根据唇炎、口角炎的严重程度给您开一些消炎、消肿、止痛的药膏或者激素类软膏等进行局部涂抹。

有的患者可能一听“激素”就很抗拒，担心会造成依赖性或者色素沉着之类的问题。其实，只要在医生的指导下用药，病情得到控制，就可以逐渐减少至停用激素类软膏，最大限度地避免此类问题发生。

不得不提的是，在唇炎、口角炎完全控制后也要好好爱护嘴唇，要注意营养均衡，饮食结构合理；不要吃过于辛辣、刺激的食物；注意保持良好的心态、不急不躁；平时可以使用不添加香精、色素的医用凡士林进行保湿。医用凡士林不易为人体吸收，即使有少量进入消化道，最终也会被排出。

另外，不是所有的人都适合应用润唇膏进行日常维护，需要使用时，您可以选择适合自己、不刺激、不过敏的唇膏进行日常保湿。

当然，并不是所有的唇炎都是慢性唇炎，如果您的嘴唇出现了比较特殊的表现，比如嘴唇长期溃疡不愈合，嘴唇长疱、长疙瘩、长白纹等情况，您一定要及时到口腔黏膜科就诊。

（付 洁）

感染了呼吸道疾病，怎么吃好得快？

首先，合理膳食的重要前提是食物多样化，《中国居民膳食指南(2022)》提出，成人每天要摄入12种以上的食物，每周要摄入25种以上的食物，尽量在三餐中合理搭配。鼓励家人共同做饭，有助于饮食多样化。

第二，确保摄入充足的优质蛋白质。尽量选择蛋白质含量高的食物，同时采用脂肪相对低的食物和烹调方法。比如清蒸鱼虾、脱脂或者低脂牛奶、里脊肉等，以及去皮的禽类等。另外，三餐均匀分配，每一餐达到25~30克的蛋白质摄入量，最有利于我们整体蛋白质状况的维护。

第三，要保证新鲜充足的蔬菜和水果的摄入。从量化的角度来说，每日的蔬菜摄入总量应该达到300到500克，而且保证食物多样化，特别是一些深色的蔬菜。比如，番茄、紫甘蓝、绿菜花、胡萝卜、彩椒等。通俗来讲，就是“每餐有蔬菜，每天吃水果”。

第四，每天充足饮水。一天尽量饮用1500到2000毫升的饮用水。尽可能选择白开水、矿泉水、淡茶水，不要选择各类含糖饮料。

最后，保持健康合理的体重是维护良好免疫力的重要基础。要做到吃动平衡，维持良好的生活习惯，保持规律作息。

对于呼吸道疾病患者来说，怎么吃才能改善病情？

如果出现进食受限，或者完全不能吃饭，或者虽然能吃饭，但是吃的量比通常明显减少，比如比平时减少了30%甚至50%，已经持续两天，这种情况之下，应在专业医生指导下补充口服营养补充剂，包括特殊医学用途配方食品，以及口服的肠内营养制剂等。

同时，对于一些长期的营养不足，或者是长期体重比较低的人群，特别是一些老年人，要尤其强调优质蛋白质的补充。对于长期素食者，动物性食品摄入量较少，这种情况下，除了前面提到的口服营养补充剂之外，还可以专门添加一些蛋白质的补充制剂。

如果出现肠道菌群紊乱，应该在医生或临床营养师的指导下，选择一些益生菌、益生元，改善肠道微生态的情况。

最后，特别要加强在整个疾病防治过程中的营养监测，包括体重、进食量、水电解质等情况。对于一些老年人，还要特别注意人体成分变化，比如肌肉量，以及一些代谢指标，如血糖、血脂、肝肾功能等。

（秦 威）

胆道疾病要积极治疗 预防急性胰腺炎发生

近期，宜春市急救中心接诊多例胆源性重症胰腺炎患者。急救医生提醒：胆道疾病要积极治疗，预防急性胰腺炎发生。

家住宜春中心城区的钟大爷今年78岁，既往有胆总管结石、糖尿病、高血压病，近半月来反复出现上腹部疼痛，全身出现黄染，自行服用消炎药疗效不佳。鉴于老人腹痛症状加重，家人将他送入医院住院，经检查为“重症胰腺炎，胆总管结石伴急性化脓性胆管炎合并脓毒血症”，医院下达了病危通知书。家属鉴于老人病情危重，呼叫120送到省城大医院诊治。

家住分宜县的李大爷今年61岁，上腹部胀痛5天后送入当地县人民医院诊治，经检查诊断为“急性重症胰腺炎，胆总管结石”，家属呼叫120送到宜春市人民医院诊治。

家住万载县城的叶女士今年60岁，经常出现右上腹部疼痛，经医院检查有胆总管结石、胆囊结石，未进行规范治疗。近日其出现腹部胀痛、无尿、呼吸急促等症状，送入当地医院诊治，被诊断为“胆源性急性重症胰腺炎伴ARDS肺部重症感染”。家属鉴于其病情危重，呼叫120送到省城大医院抢救。

急救医生介绍，急性胰腺炎是以急性腹痛为主诉、在急诊科就诊的常见病种之一，急诊科有0.3%的患者初步诊断为急性胰腺炎。我国2006年的一项全国多中心调查发现，急性胰腺炎的总病死率可达4.6%，73.9%的患者死亡发生在入院后2周内。

急性胰腺炎是由胰酶异常激活对胰腺自身及周围器官产生消化作用而引起、以胰腺局部炎性反应为主要特征、可能导致器官功能障碍的急腹症。急性胰腺炎严重程度不一，轻型易于治疗，预后好；重型病情险恶，病死率高。

胆结石是引起急性胰腺炎最重要的危险因素，高达40%左右。酗酒引起的急性胰腺炎可达30%，特别是长期大量饮酒，成为第二位致病因素。其他原因还包括5%至10%的内镜逆行胰胆管造影(ERCP)、高甘油三酯血症(2%至5%)、药物(5%)等。此外，肥胖和吸烟也是急性胰腺炎的独立危险因素。肥胖者比正常体重人群患急性胰腺炎的风险高30%，并且局部或全身并发症及死亡风险增加超过80%。

急性胰腺炎的主要临床表现是腹痛，比如突然上腹剧痛，持续性疼痛或阵发性加重，有时候腹痛还会牵扯到后背。在腹痛的同时，出现发热、频繁恶心、呕吐等症状，一旦怀疑胰腺炎，需尽快就诊。

如何预防胰腺炎？

1.肥胖并伴有高脂血症人群是急性胰腺炎的高发人群，要注意控制体重和血脂。如通过饮食控制体重和血脂效果不佳，可遵医嘱服用降血脂药物来控制体重和血脂。

2.要避免暴饮暴食，规律进食。如果短时间内摄入大量高脂肪的食物加上酒精的刺激，会刺激胰腺急速大量分泌，导致胰液“泛滥成灾”，诱发急性胰腺炎。

3.急性胰腺炎患者多伴随有胆石症、胆囊炎等胆道系统疾患，应有规律地进行体检，如发现有胆道疾病要积极治疗。

（聂旭日）

健康宜春

市妇保院：获国家级“母婴友好医院”称号

本报讯 杨小峰报道：日前，中国妇幼保健协会公布了2022年度“母婴友好医院”名单，宜春市妇幼保健院榜上有名，并在第十四届中国妇幼健康发展大会上接受授牌，这是该院首次在母婴健康服务方面得到国家级的认证。

为做好“母婴友好医院”申报工作，该院建立母婴友好服务机制，强化质量安全管理，助推产房服务提级，夯实临床专科建设，提升医疗质量和效率，营造学知识、练本领、强技术、夯基础的浓厚氛围。同时，围绕母婴友好支持、母婴友好服务、母婴友好文化和母婴友好环境等工作，不断完善孕产妇和儿童健康服务模式，做优服务品牌，潜心打造妇儿安全港湾。此次医院顺利获评国家级“母婴友好医院”，标志着该院母婴健康服务水平又迈上了一个新的台阶。

市三医院：邀名医来院开展教学查房活动

本报讯 李翔报道：11月24日，宜春市第三人民医院特别邀请中南大学湘雅二院罗学荣教授来院开展教学查房活动。

罗教授详细听取了该院主管医师的病例汇报，现场对患者进行病史询问、体格检查；听取各科室对患者的诊断、治疗方案等发表意见。随后，罗教授紧密结合病例特点进行分析，为大家讲解诊疗思路、病情观察重点、诊治要点等，并为患者制定科学、规范、个性化的治疗方案。同时，对该院医务人员在临床工作中遇到的药物不良反应的处理及评估等困惑逐一进行解答。

袁州区妇幼保健院：获赠锦旗与鲜花

本报讯 易凤华报道：11月23日，宜春百树幼儿园的小朋友们在老师的带领下来到袁州区妇幼保健院，向医护人员送上写有“关怀备至 爱心天使”字样的感恩锦旗和鲜花，并现场深情地朗诵赞美医务人员的诗歌，为他们送上真挚的祝福。

二十多年来，袁州区妇幼保健院每年都会安排两次医护人员前往辖区幼儿园开展儿童体检工作，风来雨往，感动了无数幼儿园老师、小朋友及家长。当日，在幼儿园园长和老师的组织下，小朋友们献上一束束亲手包装的鲜花，表达对白衣天使的感激之情。

金瑞镇：让群众在家门口享受医保服务

本报讯 徐路 易国华报道：“以前，医保政策咱们不清楚，常常因为一件小事就得跑到区里去咨询，年纪大腿脚不方便，来来回回要一两天，蛮麻烦。现在镇上有医保服务站，真是方便多了！”日前，正在袁州区金瑞镇医保服务站办理医保业务的村民张大爷高兴地说。

今年以来，金瑞镇以“三比三争”活动为契机，坚持医保为民、减负惠民、服务便民理念，把解决群众急难愁盼问题作为工作出发点，竭力打通堵点、破解痛点、化解难点，织密民生服务网，让群众办事更便捷。在金瑞镇便民服务大厅的医保窗口，前来办理业务的群众正在工作人员的耐心指导下，通过“国家医保服务”APP实施网上办理业务，或通过窗口实现快速办结。

“让群众在家门口享受到便捷、优质、高效的医保服务，是我们工作的要求和目标。下一步，我们将继续围绕提升群众就医体验，积极落实各类医保惠民举措，全力保障群众切身利益。”金瑞镇医保办负责人说。

洲上乡：开展心理健康讲座

本报讯 黄姝报道：近日，樟树市洲上乡开展“平安江西建设心理健康大讲堂”活动，邀请江西省荣军优抚医院樟树医院副主任医师、心理科主任文斌老师为该乡干部职工作专题讲座。

讲座中，文斌老师用扎实的理论功底、丰富的实践经验，声情并茂地为大家讲解了心理健康知识，并通过具体案例分析，引导干部职工充分认识心理健康的重要性，在工作和生活中正确对待心理压力，以积极健康的心态投入工作、享受生活。

茭湖乡卫生院：当好群众健康“守门人”

本报讯 黄英辉报道：今年以来，万载县茭湖乡卫生院推出上门服务，临床医生与公卫人员上门入户，由原来在医院坐等病人变为主动入户访视，增进医患关系，拓宽交流渠道，打通医疗服务“最后一公里”。

该院从“以疾病为中心”向“以健康为中心”转变，筑牢公共卫生安全网。一方面，从组织架构上建立起“人员通、业务通、资源通”的医防协同机制；另一方面，以点带面、分步实施，在临床医师和公卫人员下村入户、共同开展院内外慢病管理工作、积极践行慢病共管等方面进行探索，大力推行“医疗”和“公卫”融合服务的发展模式，更好地服务村民群众。

11月23日，宜春市中医院、秀江街道社区卫生服务中心联合在鸿运星城小区门口开展“携手巩卫 共享健康”义诊活动。

活动中，医护人员为小区居民免费提供血压、血糖监测和慢性病防治、中医药养生保健、传染病预防等健康咨询服务。（张素荔 摄）