

酒精过敏者 慎用藿香正气水



近日,一名小伙中暑后喝藿香正气水竟导致酒精过敏差点出事!提起藿香正气水,不少街坊都不陌生,甚至还是家中的常备药,该怎样用才安全?对此,专家提醒说,藿香正气水酒精含量高达40%以上,酒精过敏者慎用。

中暑后喝藿香正气水 小伙酒精过敏急救

炎炎夏日,在户外多待一会就容易中暑。近日,一名90后小伙子因中暑后服错药差点出大事。

据报道,在建筑工地干活的小张,忙完一上午后觉得头晕没力气,疑为中暑,便喝了两瓶藿香正气水。没想到,不到5分钟他就全身“烧”起来,皮肤通红,紧接着感到胸闷、头晕、肚子胀,气喘不过来,心脏怦怦直跳,于是马上到医院就诊。

接诊医生发现,小张竟是酒精过敏,好在抢救及时,否则发展到喉头水肿、呼吸困难就危险了。

酒精过敏者 贸然服用甚至会休克

专家介绍,藿香正气水在临床上主要用于治疗外感风寒引起的胃肠型感冒,主要表现为呕吐、腹泻等胃肠道症状,含有十几种成分,除了苍术、陈皮、厚朴(姜制)、白芷、茯苓等外,还含有辅料乙醇,含量为40%~50%。对于本身酒精过敏的人群来说,可引发酒精过敏

反应,甚至出现过敏性休克。就像小张那样,服用两瓶藿香正气水引起了酒精过敏。

专家提醒,已经知道自己喝酒过敏,或是涂抹酒精消毒时皮肤泛红提示有可能酒精过敏者,莫用藿香正气水。

药物双硫仑反应 甚至可导致中毒

值得注意的是,藿香正气水因为含有酒精,如果与头孢菌素类药物、甲硝唑等药物一起使用,还可能引起双硫仑反应,发生乙醛积蓄,出现颜面潮红、眼结膜充血、视物模糊、胸闷、心悸、气促、乏力、多汗、恶心呕吐、腹痛,严重者可能出现血压下降甚至休克。

专家介绍,双硫仑反应又称戒酒硫样反应,其实就是在饮酒或服用含酒精的饮品或药物时,使用某些具有双硫仑作用的药物致体内乙醛蓄积而发生中毒的反应。这些具有双硫仑作用的药物可抑制我们体内乙醛脱氢酶,使乙醛不能代谢成乙酸排出体外,从而导致乙醛在体内的蓄积中毒。

常见的具有双硫仑作用的药物包括一些头孢菌素类如头孢孟多、头孢哌酮、头孢美唑,还有用于抗厌氧菌的药物如甲硝唑、替硝唑。

对于含有酒精的药品,如藿香正气水、十滴水、丹红化痰口服液、左卡尼汀口服液、氢化可的松注射液、银杏叶提取物注射液、盐酸溴己新注射液等,服

药期间尤其注意不要和能引起双硫仑作用的药物一起使用。

此外,专家还提醒,藿香正气水含生半夏,应严格按用法用量服用,不宜过量或长期服用;不建议儿童、孕妇及哺乳期妇女服用;年老体弱者应在医师指导下服用;患有慢性胃炎、胃溃疡、十二指肠溃疡的患者也不建议使用,确有需要应选用藿香正气片、藿香正气丸、藿香正气胶囊、藿香正气滴丸等不含酒精的剂型。

中暑急救 远离高热环境最关键

“高温环境是导致中暑的主要原因。”专家介绍,人在高温(室温超过35℃)、高湿度、通风不良的环境中或者在热源强辐射下,长时间从事繁重的体力劳动和剧烈运动、过分暴露在烈日下而又缺少必要的防暑降温措施,均可发生中暑。

夏天气温高,容易发生中暑。一旦中暑,轻微者可出现头晕、眼花、口渴、无力等症状。专家提醒,如果有人出现中暑症状,首先应让其迅速脱离高热环境,移至通风的阴凉处,解开衣扣,让其平卧,用冷水毛巾敷其头部、扇风,并喝些清凉饮料,轻症中暑症状往往较易缓解;如果是重症中暑,出现突然昏倒或大汗后抽风、烦躁不安、肌肉疼痛、四肢无力等,应立即送医。

瘦不等于弱 胖娃娃健康隐患多

为倡导人民群众更广泛地参加体育运动,我国将每年8月8日定为“全民健身日”。儿科专家建议,目前“小胖墩”越来越多见,影响孩子健康,但靠节食减肥不科学,应该让他们动起来,通过锻炼来控制体重。

9岁男孩壮壮,出生时只有5.8斤,全家人变着花样给他“催肥”,经常给他吃大鱼大肉,晚上有机会就加餐,还定期吃保健品。上小学后,壮壮突然胃口大开,长成了小胖墩,现在身高1.35米,体重已经超过100斤,胳膊比同学的小腿还粗。前不久,妈妈带壮壮到医院咨询“割包皮”,却因为肥胖影响诊断,医生建议他先回家减肥,再判断是否需要做手术。

“十多年前几乎没有‘超重儿’,现在却越来越常见。”专家介绍,儿童肥胖会带来高血压、高胰岛素血症、脂肪肝、动脉粥样硬化等健康隐患,医院几乎每年暑假都会接诊数百名“小胖墩”。分析这些孩子发胖的原因,大多与生活方式有关:爱吃肉和油炸食品,爱喝饮料,吃饭快、饭量大;很少户外活动,喜欢宅在家里看电视、玩电脑。摄入的热量大于消耗掉的热量,自然体内脂肪积聚过多。

专家认为,孩子肥胖与家长观念有一定关系。部分家长认为“瘦”就是“弱”,说明没养好孩子;有些家长认为孩子在长身体,专门给孩子吃高热量、高脂肪、高蛋白的食物,甚至给孩子进补,结果导致孩子肥胖。此外,学习压力大、户外活动

减少,也是儿童肥胖的原因之一。

孩子已经是“胖娃娃”了,怎么办?专家建议,不要通过节食的方式来帮孩子减肥,抑制食欲可能导致厌食症或暴食行为;即使节食减轻体重,只要此后稍微多吃一点,发胖速度更快。理想的做法是调整孩子饮食结构,多吃蔬菜和清淡食物,少吃高热量、高脂肪的食物,同时增加运动,多走路、多爬楼梯,周末跑步、爬山,既增加消耗、减轻体重,又能锻炼身体、增强免疫力。



孩子戴上眼镜 还能摘得掉吗?

孩子视力下降,何时需要配眼镜?一旦配了眼镜,会不会就没办法“摘得掉”?

调节性内斜视易引起弱视

宝宝6个月大时,眼位已经基本固定,这个时候就可以观察宝宝有没有明显的斜视了。到了3岁之前,如果孩子高度远视,有可能出现调节性内斜视。此时,如果尽早戴上眼镜,眼位就正常了,不会造成弱视、双眼视觉功能损害,视力能得到正常发育。“发病半年内佩戴合适的眼镜让眼位恢复正常,效果非常好,超过两年则会大打折扣。”专家说。

超200度散光可影响视力发育

散光也是屈光不正的一种。儿童视力对散光更敏感,“一般儿童远视超过四五百度以上才可能导致弱视,但是散光200度以上就可能会影响视力发育。”专家说,散光引起的弱视在视力发育关键阶段尽早治疗,效果是比较好的。但是散光度数本身通过戴眼镜是无法减轻。

戴眼镜能让度数减少吗?

合适的眼镜使孩子得到正确的视觉刺激,让视力不断提高,达到治疗效果,但不意味着度数会减少。近视一旦发生,无论是否戴眼镜,度数都会有增加的趋势;散光也不会因为配镜而度数减少。远视度数会变浅也不是因为戴眼镜,而是本身儿童屈光状态就是从远视慢慢过渡到近视的。

什么时候要配眼镜?

不能一概而论。调节性内斜视、150度~200度以上的散光等,都应该及早配镜治疗,避免视力受影响导致弱视。

至于近视,取决于孩子的用眼需求。如果孩子的生活学习没有受到影响,可以先不配眼镜。

近视眼镜要时时戴吗?

不要认为配了近视镜就看远看近都一定要戴。近视镜都是看远用的,如果逼着孩子看近也要戴,容易加重疲劳,如果配眼镜后加深速度较快,要考虑是不是戴镜的方式不对。当孩子近视度数比较高的时候,可以配上两副不同度数的眼镜或者特殊镜片,分别用于看远近。

“贴秋膘”不等于吃肉 建议防“上火”、莫贪凉

立秋以后,是否一定要多吃肉,“以肉贴膘”?专家建议,入秋后要防“上火”、莫贪凉,“贴秋膘”不等于“吃肉”,应根据自身身体状况,平衡营养饮食。

专家认为,无论“三伏贴”还是“贴秋膘”,根本上是中医“天人相应”及“未病先防”思想的体现。秋冬季节阴寒亢盛,易致阴阳失衡、患上寒性病症,因此应尽量让身体的阳气在秋冬季节仍保持在一个相对较高的水平。

那么“贴秋膘”是否等于多吃

肉?专家认为,“贴秋膘”进补不等于只增加肉类、脂肪等的摄入“以肉贴膘”,而要结合自身营养状况,吃得健康。中医认为秋天比较燥,肥腻的肉类、油炸食品不宜多吃,防止“上火”和消化不良。

专家说,秋天更建议平补,可选择百合、山药、红枣、莲子等具有健脾、养胃、润燥等特点的食物。此外一些地方有“啃秋”的习俗,如在立秋当日吃西瓜等。立秋后天气转凉,不再适合吃太多西瓜这类寒凉的水果,以免对胃肠产生刺激。

专家提示,虽说立秋节气已至,可仍处于“三伏天”中,天气仍较为炎热,人们“贪凉”的行为随处可见,例如对空调的过度使用、饮食上“食寒饮冷”等,建议不要贪凉,避免影响脏腑自身的调节能力。

此外专家认为,“贴秋膘”并非对每个人都必要和适用。如果目前体重处于正常范围内、营养状况也不存在不足,并不一定要额外“贴秋膘”,根据身体状况注重日常健康饮食即可。

