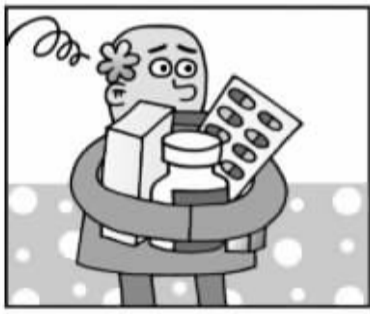




误区：饮酒能治感冒——有人以为，“天冷喝酒能御寒，所以感冒时喝上几杯酒，把寒气逼出来，病就好了。这个说法不正确。其一，天气寒冷是引发感冒的诱因，但不是主要原因；其二，伤风感冒是上呼吸道的炎症反应，喝酒会导致血管扩张、黏膜充血，使呼吸道的分泌物增多，导致病情进一步加重。



误区：服用抗生素可以缩短病程——许多人在感冒后都喜欢服用或注射抗生素，认为这样可以缩短病程，但这种做法不科学。其实，绝大部分感冒都是由病毒引起的，也就是说，使用抗生素治疗感冒在大多数情况下是无效的，含抗菌成分感冒药才有缩短病程的作用。滥用抗生素反而会造成本体菌群失调，延误病情等，甚至增加细菌的耐药性，这些都不利于治疗感冒。



误区：多种药物一起服用得快——通常，感冒的治疗方案都是以缓解和消除症状为主的，因此，在使用广谱抗病毒药物的同时，还应对症治疗，如配合服用止咳药、解热镇痛药等。但是，治疗感冒的药物多为复方制剂，如果服用的种类太多、太杂，很可能导致药物过量，所以在治疗感冒时，应尽量只服用一种感冒药，不要同时吃几种功能相同的感冒药。



误区：多运动可以治感冒——许多人会这样认为，适当运动时，人体大量出汗，体内的毒素排出较快，可以暂时缓解感冒症状，但是感冒时不要进行剧烈运动，因为这样会使人的体温增高，代谢加快，能量消耗增加，抵抗力下降，很可能让一个小感冒演变为病毒性心肌炎、肺炎、风湿病等，更不利于感冒的治疗。

王晓东摄

健康关注

感冒算得上是老百姓最熟悉的小病了。一旦症状出现，几乎不需要医生，多数人都能凭经验自行做出“感冒”的诊断。接下来，就会翻箱倒柜地找各种五花八门的中药、西药吃，还有人咬牙扛着，直到痊愈或扛不住为止；更有人迫不及待地去找医生开抗生素服用或干脆挂吊瓶……每种做法好像都有点道理，但结果却大相径庭。

多数人对感冒概念不清楚

您真的感冒了吗？您说的感冒，真的是医学意义上的感冒吗？

也许有人会对此不以为然：感冒这么常见，诊断有什么难的呢？无非是头痛脑热、鼻塞、打喷嚏、流鼻涕、流眼泪等等嘛。

话虽如此，事情还真不是这么简单。这一切的误会，实际上来源于人们日常生活中约定俗成的定义与医学名词之间的差异。换句话说，老百姓口中的感冒，与作为医学名词的“感冒”并不能划等号。真正能较为准确地表述人们日常生活中所说的感冒症状的医学名词，是“上呼吸道感染”。如果人们因为感冒久久不愈而去就医，很大几率会在病历上看到“上呼吸道感染”这个词。医学上所称的感冒，是涵盖在“上呼吸道感染”之中的。

“上呼吸道感染”是一个统称，下面包含了若干种疾病，其中的一种疾病就是感冒。

针对不同种类的疾病，治疗方法自然各有不同，这也导致了针对“感冒”（其实是上呼吸道感染）的各种应对方法。近年来，抗生素滥用的问题越来越引起了大家的担忧。随着医学知识的普及，“感冒是病毒感染，不需要吃抗生素”的观念也已经深入人心。这句话无疑是对的，但大家伙儿却未必真正搞清了说话人的意思。

都说感冒的自然病程是5-7天，只要扛够了时间，吃不吃药都会好。但很多时候人们发现，许多症状的持续时间不但远远超过了这个时限，甚至可能会越来越重，最后不得不使用抗生素来治疗。概念混乱造成的误会还真真是坑了不少人。

当感觉嗓子干、咽东西不舒服，同时出现流清鼻涕、打喷嚏、鼻塞等症时，您大概已经患上了医学上所说的普通感冒，这是一种由病毒

什么样的“感冒”不能硬扛

医学名词“感冒”与百姓口中“感冒”不能划等号

赵承渊

引起的急性鼻炎或咽炎。当然，如果您打喷嚏非常频繁，鼻子痒痒鼻涕长流不止，并且短时间内又缓解了，那么这有很大概率不是普通感冒，而是过敏导致的。

普通感冒病程5-7天，发病约两天之后，鼻涕可能变得黏稠。普通感冒一般不发烧，除了鼻子和咽部的不舒服外，其他症状都较轻。所以，您需要做的仅仅是多休息、多饮水，如果必要，可以吃一些缓解症状的非处方药，而不需要服用抗生素。

普通感冒能否扛够病期

当您觉得咽部症状较重，疼痛和烧灼感剧烈，甚至吃饭喝水都变得困难时，要当心急性咽炎和急性扁桃体炎。对着镜子张开嘴，压下舌头根部，会看到咽部发红。扁桃体受波及时，可以看到肿大的扁桃体和其表面的脓苔。

急性咽炎有大约一半是病毒造成的，另一半则存在细菌感染，因此有时需要采用抗生素治疗。

急性扁桃体炎多数由病菌引起，发病时要隔离，并使用抗生素。

急性咽炎和扁桃体炎可能伴有发烧，病情重时可有高热、全身无力、头痛等症状，常常尾随普通感冒而发病。因此，如果普通感冒之后嗓子痛得厉害，应该及时寻求医生的帮助，而非继续咬牙硬扛。

人们常说感冒咳嗽，其实普通感冒时咳嗽并不多，也不剧烈。如果有声音嘶哑、咽喉疼痛（吞咽时不痛）、咳嗽、咳痰伴有发烧，说明喉、气管部受到了病原体的侵袭，此时称为急性喉炎和急性气管炎，病原体多数为细菌。

急性气管炎

造成的咳嗽可能将延续2-3周或更长时间，往往需要抗生素治疗，且痊愈后可能遗留一段时间的刺激性干咳。

部分人发病时头痛较重，鼻涕呈脓性，为黄绿色或绿色，有发烧，此时要考虑急性鼻窦炎。

鼻窦炎有时与擤鼻涕的方式不正确有关，过于用力使带有病原体的鼻涕挤入鼻窦内诱发炎症。

致病菌常常是化脓性球菌，也有部分鼻窦炎由病毒引起，后者造成的鼻窦炎病程较短，症状较轻。鼻窦炎通常需要抗生素治疗，严重时须借助手术，进行彻底的鼻窦冲洗方可痊愈。

由此可见，人们常常提到的一些所谓的“感冒”症状往往并不意味着单纯的普通感冒，反倒可能提示其他种类的上呼吸道感染。

因此，一旦症状来袭，搞清楚是哪一种感染最重要。如果不能肯定，则求助于医生，切勿将普通感冒的治疗原则简单地套在上呼吸道感染头上，以避免贻误病情。

值得一提的还有一类由特殊病毒引起的呼吸道感染病，称为流行性感冒。此类疾病虽名为感冒，但总体来说，其全身症状较之上呼吸道感染的局部表现更为明显。一般流感在休息几天后可自愈，但部分流感亚型的致死率很高。



健康资讯

中医药标准体系表草案完成

本报记者 喻京英

中国中医药标准体系表草案已经完成。到目前为止，共发布了中医药国家标准27项，行业及行业组织标准470余项，形成了相对独立完整的中医药标准体系框架。这是国家中医药管理局新闻办主任王炼在近日举行的“中医药标准化工作”通报会上透露的。

王炼说，中医药各方面技术标准的制定，将为中医药走向海外打下坚实基础。近年来，国家中医药管理局在加强中医药标准体系建设中，有序开展了国家标准研制、针灸学通用术语等6项草案，已经报国家标准委。中医诊疗技术操作规范、中医临床各科名词术语等30项标准草案正在抓紧制定；中药材编码等4项已经申报国家标准委立项审批。同时稳步推进行业及行业组织标准制定，目前已发布了涵盖十几个科系的近500种临床常见病种的诊疗指南，并组织起草了中医临床诊疗指南编制通则、中医药行业标准编制通则。

国家中医药管理局政策法规与监督司司长查德忠强调，标准规范的完善，将有利于整个中医药的货物贸易和服务贸易的扩大。标准是一个现代的工具和手段，从定义而言，它的作用是追求最佳的秩序，保证质量安全。这是标准和规范所关注的两个基本点，通过标准的规范，中医药活动的秩序可以建立在安全和质量基础上。

查德忠表示，中医药标准大体上分为三大类：一是管理标准，二是技术标准，三是基础标准。中医药标准化工作目前阶段工作重点是推广应用标准。

健康新概念

房颤治疗新模式 冷冻球囊消融

桂林

房颤是临床上最常见的一种心律失常。有研究显示，目前中国房颤患者已达800万。但每年仅有约1.5万名患者接受导管消融治疗。其中，约有1/3的房颤病人患有血栓，较无房颤病人的脑卒中比例增加5倍多。

美敦力(上海)管理有限公司近日宣布：首款冷冻球囊导管消融治疗房颤的新技术在中国推出。

据美国孟菲斯特恩心血管基金会名誉教授蓝志强介绍，冷冻球囊消融是继传统的逐点射频能量消融之后发明的心律失常治疗新技术，其原理是通过液体制冷剂的吸热蒸发，带走组织的热量，在球囊接触处进行消融，使得目标消融部位温度降低，病变的心肌细胞遭到破坏，阻止异常电信号的传递，从而达到预防和治疗房颤的目的。

中华医学会心电生理和起搏分会副主任委员曹克将说，房颤如果没有得到适当的治疗，可导致严重的并发症，甚至发生脑卒中，也就是人们通常说的中风，这给患者本人、家庭和社会都带来了沉重的负担。随着我国逐渐进入老龄化社会，房颤已成为日益严重的公众健康问题。合理利用先进的医疗技术是减轻和消除房颤危害的关键，房颤患者会有更多的机会享用像冷冻球囊导管消融这样的新技术带来的益处。

中华医学会心电生理和起搏分会主任委员、全国房颤工作组组长黄从新表示，冷冻球囊导管消融技术更加易于医生的操作，缩短手术时间，减轻病人的痛苦。冷冻球囊的设计，可以使得病变组织的损伤更均匀，更透彻，提高远期成功率，并减少复发。

据介绍，目前，冷冻球囊导管消融技术已在全球30个国家和地区的1000个中心应用，积累了近7万个患者的临床使用经验。

医说新语

当心食物过敏致命

尹佳

当前，无论在发达国家还是在发展中国家，过敏性疾病的发病率都有逐年升高的趋势，且在年幼人群发病率越来越高。据世界变态反应组织报告，全球有30%-40%的人群被过敏问题困扰。特别是近年来，我国食物过敏的发病率明显升高。

很多人误以为，过敏没什么大不了，殊不知，一些食物过敏可能导致过敏性休克，甚至会快速致命。过敏的致命原因，大部分是身体对过敏食物瞬间产生过激反应，导致喉头水肿、窒息，还可诱发循环系统衰竭、血压下降、心律失常等危及生命的症状。但这并不是说所有食物过敏的患者都随时笼罩在死亡阴影下，一些不知道自己是否对食物过敏的人，可通过生活中的蛛丝马迹来进行分辨。

一般食物过敏的患者会对多种物质过敏，因为自然界中，很多物质存在交叉反应现象。例如有人对桦树花粉过敏可能就会对苹果过敏；对蒿草花粉过敏的可能也会对桃过敏。因此，那些出现吃过东西后发生休克的人群，要考虑食物过敏的可能，应尽快到医院筛查过敏原，以免发生危险。

对已确定了过敏原并且容易发生过敏性休克的患者，在生活中一定要随时留意自己的过敏症状，如进食后迅速出现皮肤潮红、手足心皮肤痒、全身风团样皮疹、憋气或喘息等过敏症状，就要立即去医院救治。有严重过敏病史的患者，最好随身携带肾上腺素注射装置。一项回顾性研究显示，90%因过敏性休克死亡的患者都未及时发现肾上腺素。可见，其对于严重过敏患者至关重要。但由于我国还没有预防式肾上腺素肌肉注射笔，所以在国内，医生通常会让学生在随身携带1ml肾上腺素注射器和1ml注射器，一旦发现危及情况时，需要患者及时自救。但遗憾的是，危及时刻患者操作这些很困难，因此呼吁国内医药管理部门和医药生产企业，尽早引进或生产肾上腺素笔，以满足国内患者的“救命”需求。

此外，目前还没有找到根治食物过敏的方法，所以，最好的预防就是了解自身状况，避免吃到引发过敏的食物。

(作者系北京协和医院变态反应科主任)

医药前沿

首款治疗早泄药物 获批进入中国

朝文

全球唯一治疗早泄药品的意大利制药企业近日在京宣布，首款治疗男性早泄药品必利劲在中国上市。

有数据显示，中国成年男性中近1/3的人受到早泄困扰。必利劲是国家食药总局唯一批准早泄适应症的进口药物。中国性医学学会候任主委张志超表示，长期以来由于缺乏经过药监局审批具备早泄适应症的药品，男科和泌尿科医生，不得不在国家核准标示外进行处方，这不利于医生与患者进行诊疗沟通，并且会带来更高的安全风险。必利劲进入中国市场将有利于减轻药物对身体的损害，也将减轻医生和患者双方的“纠纷”。据悉，该药也已在全球近60个国家得到批准。

健康箴言

此即濠涓,非我非鱼皆乐境 恰来海上,在山在水有遗音

这是曾任清代两江总督的陶澍为上海豫园的“鱼乐榭”的题联。豫园,上海名园之一。园主潘允端,上海人,曾任四川布政使。为孝养其父潘恩(以左都御史致仕),取“豫悦老亲”之意义命名。园初建于明嘉靖三十八年,万历五年竣工,历时18年,厅堂宏伟,池馆幽深,后屡经破坏,解放后按原样重修。

上联的“濠涓”,在今安徽省凤阳县北。“非我非鱼”,语出《庄子·秋水》:“庄子与惠子游于濠梁之上。庄子曰:‘儻鱼出游从容,是鱼之乐也。’惠子曰:‘子非鱼,安知鱼之乐?’”庄子曰:‘子非我,安知我不知鱼之乐?’”宋·邵雍评论庄子:“此‘尽己之性,能尽物之性’也。”后人用“濠梁之辩”,比喻别有会心,自得其乐。上联紧扣“鱼乐榭”之题,写观赏观鱼、物我两忘之乐。上联是说,这就是当年庄子垂钓处,无论是我,无论是鱼,都陶醉在乐境之中。

下联的“恰来海上”,指联作者于道光五年至十年在上海督办海运,疏浚吴淞江。“在山在水”,语出《列子·汤问》:“伯牙善鼓琴,钟子期善听。伯牙鼓琴,志在登高山。钟子期曰:善哉,峨峨兮若泰山!志在流水。钟子期曰:善哉!洋洋兮若江河!”后以“高山流水”为知音相识或知音难遇之典。“遗音”在这里指知音,即志同道合的朋友。寓居海上,处处有知音相助,其乐更胜于观鱼之乐。下联同样写乐,但无一乐字,却给人营造了一个乐的氛围。

熊经浴辑注

保健园

控制体重防慢病

文心

合“轻体重健康方案”,在42个社区卫生服务中心培养体重管理人才,并在8个街道开设减重互助小组,目前已取得初步成效。

“轻体重健康方案”负责人金山表示,该方案有30万个常见食物的能量数据,其中包括鱼香肉丝等大量中国菜肴的能量数据,此外还有相关运动数据。所有食物可根据能量数据换算成相应轻体重,引导参与者“吃得对,动得巧”,做到遵循食物摄入金字塔控制总能量,在不降低饱腹感的同时,培养每天运动的健康生活方式,以达到控制体重的效果。

陈春明教授强调,随着科技的进步,使用新的数据分析手段和手机客户端等新型工具,能够在体重管理和慢病危险因素控制,改变现代人的生活方式方面更加有效。但在采用先进的适宜技术进行慢病防控和大人群的体重管理方面,人们还需要更多的努力。

