

乍暖还寒季节,最易咳嗽

医生提醒,春咳切莫盲目自用药,应提前预防及时就医

本报记者 李思璇

乍暖还寒的季节,最容易使人感冒咳嗽。春咳,这个可听说过?

春季气温较冬季高,病原微生物滋生繁殖加快,此时人体阳气刚刚升发,但防御能力尚不强,又遭遇多变的气温,加上自然界中的各种过敏原,如花草、尘埃比冬季也明显增多,人体的呼吸道受到侵犯后出现咳嗽、咳痰,因时逢春天,我们称之为“春咳”。

天气忽冷忽热 咳嗽、感冒患者增多

“咳咳咳……咳咳咳……”这两天记者走访开发区几家医院时发现,咳嗽声此起彼伏。

在开发区妇幼保健院的儿科诊所前,记者遇到了5岁的小昕昕,小昕昕的妈妈告诉记者,因为前两天忽冷忽热的天气小昕昕患上了感冒,吃了几天药,其他症状都已基本消除了,就是咳嗽还总断不了根。

小昕昕的妈妈用了很多止咳药物也不见效,还加重了,还会咳出痰液,嗓子呼噜呼噜的。

听到自己的宝贝一咳嗽,妈妈就特别

紧张,见到医生就问:“我孩子感冒好了,为什么这咳嗽还老不好呢?”

住在七格社区的小黄也是不幸中招者中的一员,已经咳嗽了一个多星期的她,自己买了药吃了一周多,咳嗽却越来越严重,后来去了医院,医生告知她,感冒已经转为气管炎,要进行输液治疗。

跟小黄一样的患者不在少数,28岁的小杨也因为重感冒前来医院就诊。“先是嗓子难受,接着咳嗽得脑袋都要炸了。自己吃了几天药不见好,后来直接发烧,医生说

是流行性感冒。”

严重的咳嗽危害大 预防和治疗非常重要

“春季是呼吸道疾病的高发期,咳嗽则是呼吸道疾病的主要临床症状之一。”采访中,多位医生表示每到季节更替的时候,前来就诊的咳嗽患者明显增加。很多患者在咳嗽初期都自行服用了一些止咳药,并没有从根本上查明咳嗽的原因。直到久未好转,病情加重才去医院。其实这样不仅增加了医生检查和诊断的难度,还延误治疗,增加痛苦。

记者了解到,春季来临,在万物复苏的

同时,细菌和病毒也悄悄展开活动,威胁着人们的身体健康。

其中,呼吸道感染是春季的高发疾病之一,而咳嗽又是强调的主要表现形式。咳嗽不仅影响日常生活作息、降低休息和睡眠的品质,严重的咳嗽可能引起支气管炎等等疾病,甚至也有可能因连续性的咳嗽而造成呼吸困难。因此,如何预防和治疗非常重要。

适时增减衣服 切勿盲目自己用药

记者从医生处了解到,春季咳嗽,对症下药很重要。咳嗽分为风热、风寒两型。风寒咳嗽一般咳嗽声重,咽痒,常伴有流鼻涕,鼻塞,头痛,肢体酸痛,治疗上以疏风散寒、宣肺止咳为原则。风热咳嗽患者一般咳嗽较剧,咽喉干燥疼痛,咯痰不爽,易汗出,常伴有头痛,口渴,身热,肢体酸痛等症,当用疏风清热,宣肺止咳之法。

开发区妇幼保健院儿科副主任医生费建良告诉记者:“春季天气乍暖还寒,许多人没有及时添加衣服,从而导致上呼吸道感染甚至气管炎,是咳嗽增多的主要原因。”针对如何缓解咳嗽带来的难受,费建良建议大家多喝点热水,润嗓子。

病因不同,要辨证用药,了解和分清止咳药物的性质和适应对象,有针对性地选

用,而不要过早、过量使用某些药。特别是幼儿,如果出现流鼻涕、咳嗽等类似感冒症状,一定及时就医,不要盲目用药,因为是药三分毒,任何药物都有副作用。

费建良指出,预防流感最关键的还是保持环境通风,尤其是集体场所比如学校班级、办公室、养老院活动室等。

此外,以往教导大人孩子“咳嗽、打喷嚏时要手捂口鼻”,以免病毒四散传播,这是错误的。因为手捂的结果,就是病毒全跑到手上了,然后孩子四处摸,大人也往往不洗手继续工作、握手等社会交际,等于手部做了传播中介。正确的做法应当是用纸巾或者抬手用肘关节处的衣服捂口鼻,之后丢弃纸巾到有盖垃圾桶,衣服的纤维也有助于锁住病毒不四散。

世界睡眠日 你睡得好吗

早晨睁开眼,不确定自己到底睡着了没有?一闭眼就做梦,一晚上一个梦接着一个梦?身体困到不行,可上床后死活就是睡不着?睡了很长时间,第二天还是打哈欠?

越来越多的小伙伴开始抱怨自己“睡了个假觉”,陷入“晚上睡不着”“白天睡不醒”的恶性循环。昨天是世界睡眠日,国家三级心理咨询师汤卫华告诉你,如何提高睡眠质量。

这些睡眠误区,你中招了没?

很多人说睡前多运动一定睡得着,记者了解到,坚持运动对睡眠肯定有帮助,但前提是必须在睡前3小时以上运动,轻松的散步可放松心情、帮助睡眠。

此外,有不少失眠人士在睡前会吃点安眠药,汤卫华说,在医生指导下,服用安眠药是安全的,但切记不能盲目乱服。

另外,不少人会在睡前读书。睡前如果忘情于一些情节紧张的小说,只会让大脑更兴奋,睡着后做梦浮想联翩;建议一旦入睡困难,可阅读一些枯燥乏味的文章,等有了睡意再上床休息。

喝酒助眠的办法也不乏人尝试,汤卫华说,睡前喝酒,虽能缩短入睡时间,但会使睡眠变浅,浅睡眠时间延长,中途醒转次数也增多,睡眠变得断断续续。这表面上似乎对睡眠有益,实际上却干扰睡眠。

如何改善睡眠质量?

那么,如何能改善睡眠质量呢?

汤卫华说,可以换种睡眠导入方式。除了电视之外,看手机、刷微信、玩Ipad都会影响你的深睡眠时间。因此,换一种睡眠导入方式吧,如听音乐、看书等。

熟悉的、单一轻柔的音乐好过复杂多变的新旋律,播放时,最好弃用耳机选用音响,开小音量,使其融于环境,这样才会有助眠效果。

白天睡得多会影响晚上睡眠质量,所以限制白天睡眠时间是重要环节。因此,与其把补觉的时间留在早晨和周末,倒不如在早睡上“做功课”。无论晚上睡得有多晚,第二天早上都该坚持按时起床,即使白天有精神不济之感,但当天晚上提早睡觉时间,你会睡得更好——早睡能使第一个睡眠周期的深睡眠时间更长、质量更高。

要想睡得好,千万别带着工作上床。加班之后先做一些冥想或听会儿音乐,让大脑安静下来,等到睡意渐浓再上床,自然而然就能入睡快,睡得香。如果想要吃宵夜的话,最好安排在入睡前3小时以上。

本报记者 李思璇