

名医讲堂

经常有一些没有行医执照的外行人,在生死攸关的健康问题上给大家“指点迷津”,包括目前市面上大行其道的一些中医养生书。常见病中隐藏致命因素,误诊误治带来严重伤害,而错误的健康观点会草菅人命! 名医讲堂不用求人不必排队,零距离接触最权威的医学专家,告诉你最想知道的健康问题和健康理念,轻松避免错误的治疗和保养方法。

看名医不挂号 佟彤 著 陕西师范大学出版社

慢性咳嗽不是肺的事儿?

六、慢性咳嗽不是肺的事儿

从学术角度讲,3周之内痊愈的咳嗽属于急性咳嗽,3-8周就是亚急性咳嗽,持续咳嗽8周以上就是慢性咳嗽。

慢性咳嗽的患者一般有两个非常明显的误区:第一个就是一旦出现咳嗽首先认为是肺的问题,这是一个常规性的误区,是可以理解的;还有一个误区就是一旦出现咳嗽了,一定要去“消炎”。其实,现在导致咳嗽的原因也越来越复杂,与气候变化、大气污染、抗生素的泛用和滥用有关。

很多人是因为感冒之后唯唯留下咳嗽不好,这种情况在临床上能占到30%左右,具体机理目前不是很清楚,有一个观点认为与感冒后引起的气道反应性增高有关。还有一种常见的情况就是胃食道反流,这个情况在临床上尤其多见。我们作过统计,因为慢性咳嗽最后发现是胃的问题,而不是肺的问题,这个大概有50%。

如果是因为胃的原因引起的咳嗽,一般还伴有口臭、反酸的现象。如果有这个现象,可以做一个食道24小时PH监测。如果确诊是胃食道反流引起的咳嗽,解决胃动力是关键问题,可以用吗丁啉、制酸药和质子泵抑制剂(如洛赛克)之类治胃的药,咳嗽会迎刃而解。

七、为什么遇到冷空气,闻到油烟就咳?

这实际上是“因喘而咳”。近年来发病率很高的一种疾病叫“咳嗽变异性哮喘”,也是很难治愈的咳嗽,最后发现这个病的本质是哮喘,但表现出咳嗽,而且咳嗽大多数是唯一的症状,是慢性、持续性的咳嗽,两个月以上不好,使用各种中西药的止咳药不见好。

它有一个特点,就是遇到冷空气,嗓子一凉,油烟一呛或者一运动就咳嗽。病人常有过敏史,如皮肤湿疹、过敏性鼻炎等。症状说来就来了,多是夜间咳嗽影响睡眠,非常的痛苦。如果怀疑是哮喘的问题,可以做支气管激发试验和舒张试验。

试验非常的简单,给患者吸入组织胺或乙酰甲胆碱,然后测肺功能,这是一种无创伤、无痛苦的检查,很简单就可以作出判断。

如果这个病不及时正确治疗,大概有一半的病人,慢性咳嗽到3-4年的时候,就发展成典型的哮喘,那个时候治疗将会更加困难,患者也更加痛苦。

八、为什么晚上躺下就开始咳嗽?

这很可能是“因鼻而咳”,原因是鼻后滴漏,问题不在肺而在鼻子里。

这个比例在慢性咳嗽中占得更大。它的特点是,白天咳嗽,晚上不咳,但躺着仰卧的时候会咳,病人总觉得鼻子后面有东西往嘴里流,说话的时候鼻子也很重,其实是慢性鼻炎造成的,这类病人治鼻炎就可以了。

除了几种肺外原因引起的咳嗽,有的药物也可以致咳。很多治高血压的药有引起咳嗽的副作用。常见的是ACEI类(如依那普利、硫甲丙脯酸等)。快的话,服药24小时后就出现了咳嗽,慢的可能是一周以后。出现这种情况时最好不要擅自停药,可以找专科医生换药或调整剂量,停药后咳嗽症状自然就会消失。

心理问题也可引起咳嗽,特别容易出现在工作压力大、心理素质不太好的人身上。我们临床经常会碰到,一会儿怀疑自己是癌症,一会儿怀疑自己是“咳嗽变异性哮喘”,其实是心病。这种人的性格特点是抑郁、悲观、紧张,这种咳嗽的特点是影响睡觉,可以被讲话打断。

九、怎样正确使用抗生素治咳嗽?

现在的感冒发烧中,病毒感染多一些,但病毒感染之后也可能合并细菌感染,这种情况就应该及时地使用抗生素,但时间的掌握很重要。

一般来讲,细菌感染用抗生素3-7天的时间就可以起效了。如果一周以后症状没有明显地缓解,就要考虑抗生素的选择是不是适当、合适? 用药的剂量是不是足够? 是不是应该去联合用药?

要强调的是,对于老年人的肺部感染,有明显的细菌感染的征兆,比如说化验血时发现白细胞增加,有明显的发烧等炎症指标时,使用抗生素时一定要足量,而且时间要足够长! 用到烧退了,血象恢复正常,痰色也变浅变淡了,还要继续使用一周或者3天,这是老人特殊的情况,以免治疗不彻底引起其他的并发症。

孩子不会咳痰,他们是不能轻易地使用止咳药的! 因为咳嗽是一种自我保护,能把痰排出去,用了镇咳药会影响痰的排出。可以给孩子喝一点鲜竹沥水,家长帮他拍拍背,帮助把痰排出。

婚姻家庭

该书通过女主人公及其他三个女性的故事,再现了现代都市的世情、风貌,犹如一面多棱镜,折射出了都市女性灵魂中的各个层面——伦理、道德、信仰、审美、性心理、生活哲学等。作为一个新时代女性,该如何给自己定位;作为夫妻,如何掌控家庭的走向,这就是该书引发给每个人需要思考的问题。

李建国最反感穆岚这种我行我素的作风

李建国一边开车一边接通手机,电话里传来了妹妹穆岚的声音:“哥,是我。”李建国减慢车速:“岚岚啊,生日快乐!有事啊?”

“哈哈,哥,不错!还没忘记我的生日。晚上到我的别墅来吧,待会儿我去买菜,晚上给你做几道好菜,保证不比餐馆里差,只是你别带……”不等穆岚说完,李建国便打断了她的话:“我现在正在开着车,等会儿我到单位再打给你。”

挂断电话,李建国咕哝道:“不就是生日嘛,生怕别人忘记了。就她那样子,我敢忘记吗?要是真忘记了,还不把我给吃了?”穆岚青一笑,嗔道:“你啊,只敢忘记我的生日。”

夜幕降临,穆岚开着她那辆威风凛凛的路虎越野车来到了南江市最繁华的饮食街,这里荟萃了全国各地的特色美食。她将车停在了“重庆饭店”门口。

哥哥一如既往地守时,7点整准时敲开了包间门;哥哥一如既往地不守信用,不是一个人来的,他把她最不愿意见到的人带来了,他的老婆、她的情敌——颜丹青!穆岚的脸色无所顾忌地阴沉下来。

菜陆陆续续地端上来,基本上都是李建国爱吃的家乡菜。

“小姐,拿瓶红酒来。”穆岚青对上菜的服务员说。“好的,请稍等。”

服务员拿来红酒,给每人倒了一小杯红酒后,颜丹青举起酒杯:“来,穆岚,祝你生日快乐!”穆岚勉强和他们碰了一下杯,三人一饮而尽。

李建国从兜里掏出一个长方形的盒子递给穆岚:“看看我跟你嫂子给你买的生日礼物。”穆岚将盒子打开,里面是一

条天然水晶项链,看起来还不错。

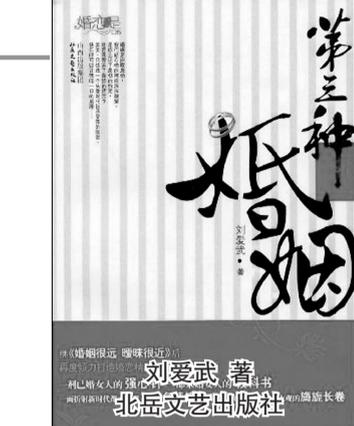
穆岚取出项链在脖子上比画了一下,望着李建国:“哥,帮我戴上好不好?”“拿回去明天戴吧,这么晚了戴了也没人看。”穆岚瞥了一眼颜丹青:“你是怕她多心吧?”颜丹青微微一笑:“你是他妹妹,我怎么会长多心?”穆岚固执地将项链放到李建国的手里:“既然她不多心,哥,你就帮我戴上吧。”

李建国最反感穆岚这种我行我素的作风,他一皱眉,将盒子推到穆岚面前:“岚岚,听话,收好!”穆岚的心一点一点地往下沉,她恼怒而悲凉地看着李建国,这就是小时候将自己视若珍宝的哥哥吗?这就是自己一心一意爱了十几年的男人吗?

不知从什么时候,穆岚开始有了酗酒的习惯,酒精真是个好东西,它可以麻醉人的神经,可以让人暂时忘记一切痛苦和烦恼。李建国夺过穆岚手中的酒瓶:“岚岚,不能再喝了。”穆岚伸手去抢酒瓶:“哥,我的酒量大着呢,不会醉的。”“那也不能喝了。”李建国将酒瓶递给服务员,示意她拿出去。“哥,我的生日为什么不让我多喝一点?为什么?为什么?哥!”穆岚趴在餐桌上哭了起来。李建国有些尴尬地对颜丹青说:“她喝醉了。”

颜丹青有些同情地看着穆岚,颜丹青知道穆岚一直深爱着与她在同一个家庭中长大,既不同父也不同母的哥哥。颜丹青也知道爱一个人,有时候是身不由己,无法用意志来控制。解铃还需系铃人,颜丹青看了看时间,已经8点了,她轻声对李建国说:“穆岚喝多了,开车挺危险的,你送她回去吧。”

李建国对颜丹青说:“我们一块儿送她回家吧。”“不,老大,你还是劝劝她,有



些事情应该让她明白。”

晚上9点,颜丹青驾着自家的丰田轿车匆匆赶到云帆机场。平日坐公汽只需40分钟的路程,自己开车竟然走了一个多小时。

候客厅里已经挤满了前来接机的人,3156次航班的乘客刚好开始出站,颜丹青赶紧高举写有“黎海风”三个字的牌子挤到出闸口,耐心等待着这位“千呼万唤始出来”的黎副总。

突然一个身影挡住了她的视线,只看见黑色的暗纹西服以及西服上的精致纽扣。“请问你是来接我的吗?”

抬头,再抬头,一张年轻英俊、轮廓分明的男人的脸!是和我说话?颜丹青迷茫地看着他。男人的嘴角轻扬:“你是来接我的吧?”“你是?”“我就是黎海风!”

颜丹青愣了一下,随即伸出右手:“哦,您好!黎副总,对不起,没想到您这么年轻。”黎海风轻轻握住颜丹青的手,嘴角扬得更高:“请问你怎么称呼?”颜丹青笑了笑:“我叫颜丹青,是王总的助理。对不起,黎副总,王总和张副总出差还没有回来,不能亲自来接您,司机小王又临时遇到点急事,我只好一个人来了。”“没关系!”

黎海风的行李不多,就一个箱子。颜丹青客气地拉过他的行李箱,黎海风推辞不过,只好任她拉着行李箱走在前面。

素质教育

作者从家长和老师的日常交流、交往出发,为家长和教师如何教育孩子提出了100个简单易懂的建议,深入浅出,简单易懂,具有非常强的指导价值。作者试图通过这些建议,告诉家长和教师:如何认识当今女孩子面临的机遇和挑战;帮助女孩子提升内在力量,应对学校、朋友及社会对她们的要求;调控女孩子的行为,维护和提升她们的自尊;支持女孩子的学习,教会她们自律,帮助她们实现自己的目标。

鼓励女孩子自信和独立

有人曾经说过,真正的幸福,不是到达目的地,而是旅行的过程。你是否幸福,取决于你对自己满意的程度,也就是内在的信心,我们称之为自尊。“幸福即是自我满意。”公元前四世纪的古希腊哲学家亚里士多德如是说。

消费社会或许会带给孩子更多的快乐,但往往也会降低孩子们发现真实自我的可能。女孩子越是追逐时尚或某一群体,她就越是缺乏确定的偏好或倾向。她越是不用小心提防,唯恐不能为他人接受,她就越是自信和独立。

当然,人们的自信也有起有落。有些情况下,我们自信满满,而有些情况下,我们却惶恐不安。和有些人相处,我们处之泰然;和有些人相处,我们却底气不足。在特定的阶段,孩子们的自信也会自然地下降,这是儿童成长的正常现象。女孩子的自尊在14岁时急剧下降,而男孩子在这个年龄时却可以非常坦率地表达自己的想法。而到了19岁男孩子的自尊会跌至谷底。《自信的女孩子》和《杰出的男孩子》这两项研究专门探讨了女孩子和男孩子的自信和自尊问题。结果显示,总体上看,表示自信的女孩子的比例低于男孩子(21%VS 25%),但同时,中等水平自信和非常自信的女孩子的比例要高

于男孩子,低水平自信的女孩子的比例也比男孩子低(8% VS 12%)。

自信的女孩子有主见,珍爱自己的身体,知道自己的能力何在,对自己充满信心,能带给人快乐。如果她能够理解自己当下的内心世界,就会带着希望、目的、激情和目标,走向更加广阔的世界。自信并非因为你觉得自己完美无瑕,而在于认识到自己干得不错,但仍有很大的提高空间。如果你非常喜欢自己,你就能够容忍自己身上那些不太让人喜爱的地方。当你觉得自己长于某些事情,就可以承认自己在其他方面还不太擅长,并坦诚而谦卑地面对他人,而不会有损你的自我形象。

如果你一开始就对自己的女儿充满信心和信心,为她提供安全感和确定性,并抽时间陪伴她,给她以关注,使她能够相信自己,那么你的女儿就会自信而独立地成长。

给她安全感和可预见性

《简明牛津词典》将信心解释为:“坚定的信任,确定的预期,自主,大胆。”

如果既不相信自己,对他人的行为是否值得信赖和可以预料又缺乏确定预期,任何人都不能建立起自信。那些生活缺乏连贯性和可预料性的女孩子,觉得很难获得对他人或者自己的必要信任,很难真正地自信和独立。成年人行事随心所欲、疏忽大意,会削弱孩子们的自信,并导致情感依赖。

固定不变的常规有助于培养孩子的信任和自信。如果女孩子的重要照料者非常明确地信任她,并始终如一,她就会开始相信自己,相信自己的判断力以及他人的行为。父母从女儿的生活中消失,让她自己照顾自己,并不能让她学会独立。相反,父母随时准备为她提供帮助却有助于她的独立。

家长:

●努力做到:每天早晨,你的女儿就清楚地知道当天会发生什么、什么时间发生(不管是常规性的还是临时性的),她将见到什么人。

●尽可能定期安排她看望不在本地居住的父亲/母亲。

●你对待她的态度要尽可能确定、可预料。如果你情绪变化明显,或者你的生活常规不得不改变,尽量向她说明原因。

●考虑一下你是否改变自己或她的日程安排,让她觉得生活更有规律,提升她对生活的“确定预期”。

培养她的社交技能

通常女孩子在玩耍时,比男孩子爱讲话,而且似乎更乐意结交和信任朋友。她们的大脑也给了她们先天的语言优势。所有这些特点都有助于女孩子培养良好的社交和沟通技能。

良好的社交和沟通技能有助于女孩子拥有一个幸福无忧的未来(特别是在社会交往和经济方面)。现今的老板越来越希望雇用的员工恭敬有礼,能进行团队合作,会思考、善讨论,知道如何推销自己的想法,能熟练地处理分歧。那些长大以后能够与人分享、达成妥协和灵活应变,以及善于体谅他人的想法和感受的年轻人,会拥有一个良好的开端。他们也更有可能建立起更加幸福和长远的人际关系——当人与人之间差异不能得到建设性地稳妥处理时,人际关系常常会告吹。

帮助你的女儿培养社交自信的最好办法是确保你的家庭充满乐趣,家庭成员间进行充分的对话、讨论,彼此恭敬地倾听。

100 Tips for Raising Happy and Confident Children SELF-ESTEEM FOR GIRLS 自尊女孩手册 田科武 译 高等教育出版社