

三种牛黄解毒丸泻火你选对了吗?

冬季本就天干物燥,再加上大鱼大肉、浓油赤酱的饮食习惯,更容易让人口舌生疮,喉咙肿痛。这时,牛黄解毒丸就成了不少人冬季必备的泻火良药。不过,京制牛黄解毒丸、牛黄解毒丸、康氏牛黄解毒丸……市面上这些不同“前缀”的牛黄解毒丸到底有什么区别,又该如何选择呢?别急,药师就来给大家分析一下它们的“脾气秉性”,助你对症下药。

组方功效有不同

小王前两天和朋友涮川味火锅,胃口大开。第二天不仅嗓子红肿疼痛,还长了口疮。正好家里小药箱有一盒康氏牛黄解毒丸,看到主治症里有口鼻生疮、咽喉肿痛,于是便请教医生这个药是否可以吃。其实,小王属于过度摄入辛辣美食、饮食不节引起的脾胃内火旺盛,才出现了嗓子肿痛、口疮的症状。对症应服用牛黄解毒丸。

市面上有牛黄解毒丸、京制牛黄解毒丸、康氏牛黄解毒丸三个种类。别看它们名称都有牛黄解毒丸字样,治疗症里都包含口鼻生疮、咽

喉肿痛,但是它们在临床应用上还是有区别的,一定要对症治疗,才能取得满意效果。如何正确用药,我们接着往下看……

牛黄解毒丸。组方:牛黄解毒丸由人工牛黄、雄黄、生石膏、大黄、黄芩、桔梗、冰片、甘草共计8味药组成。

功效:组方中人工牛黄味甘性凉,清热解毒。生石膏味甘性大寒,清热泻火除烦。黄芩味苦性寒,清热燥湿、泻火解毒。大黄味苦性寒沉降,清热泻火、泻下攻积。雄黄、冰片清热解毒、消肿止痛。桔梗宣肺利咽。甘草味甘性平,清热解毒、调和诸药。

主治:诸药合力主治火热内盛引起的咽喉肿痛,牙龈肿痛,口舌生疮,目赤肿痛。临床多用于中焦脾胃内火上攻头面,如胃火亢盛反复发作的口疮,三焦火盛所致的牙龈红肿疼痛、喉痹等症。

康氏牛黄解毒丸。组方:康氏牛黄解毒丸在牛黄解毒丸的基础上加白芍、防风、山药、肉桂子、朱砂、薄荷脑、钩藤、丁香、人工麝香共计17味药组成。

功效:以牛黄解毒丸组方配伍

发挥清热解毒作用。另配伍白芍与钩藤性走肝经,白芍性微寒,养血、柔肝止痛、平抑肝阳。钩藤性凉息风定惊、清热平肝。与清热解毒药共同发挥清肝肺经蕴热的功效。

加入防风祛风止痛止痒、人工麝香活血消肿止痛、薄荷脑清凉止痒祛风,三药合用祛风止痛止痒作用更强。朱砂治疗口疮、喉痹及疮疡肿毒增强解毒功力。山药性平,上益肺、中补脾胃、下补肾,丁香与肉桂子温中,三药合用防止多种寒凉清热药伤及脾胃。肉桂子兼止痛。

主治:由此可见,本品主治肝肺蕴热、风火上扰引起的头目眩晕,口鼻生疮,风火牙疼,暴发火眼,皮肤刺痒。

京制牛黄解毒丸。组方:京制牛黄解毒丸组方为牛黄解毒丸去除雄黄,人工牛黄改用天然牛黄,加黄连、黄柏、栀子(姜炙)、金银花、连翘、薄荷、菊花、防风、荆芥穗、白芷、蔓荆子(微炒)、川芎、旋覆花、蚕沙共计21味药组成。

功效:方中使用天然牛黄,治疗咽喉肿痛、口舌生疮,清热解毒作用

更胜一筹。黄芩、黄连、黄柏、栀子(姜炙)为著名方剂黄连栀子汤的组方,主治一切实热火毒。黄芩善清上焦肺经之热,黄连善清中焦脾胃之热,黄柏善清下焦之热,栀子善清上中下三焦之热,四个药均味苦性寒,清热解毒兼燥湿作用更强。

另配伍清热解毒、疏散风热功效的金银花与连翘,主治痈肿疔疮喉痹。薄荷与菊花疏散风热兼清热利咽,白芷、蔓荆子(微炒)疏散风热、止头痛。防风、荆芥穗、川芎祛风止痛,蚕沙祛风定痛、清肝明目。共奏疏风散热止痛、清热解毒之功。旋覆花性微温,降气、行水止呕。

主治:本品清热解毒、燥湿泻火、疏风散热、止痛之功最强。不仅用于清脾胃之火,如口鼻生疮,风火牙痛,咽喉疼痛,耳鸣肿痛,大便秘结,皮肤刺痒。还可用于治疗风热之邪或风邪入里化热引起的火症,如暴发火眼,疔腮红肿,皮肤刺痒等症。

药师提示:中了“解毒丸”的毒

牛黄解毒丸与康氏牛黄解毒丸

均含有雄黄,康氏牛黄解毒丸另含有朱砂。2020版《中国药典》记载雄黄,其主含二硫化二砷As₂S₂,常用量0.05g-0.1g;朱砂主含硫化汞HgS,常用量0.1g-0.5g,二者均具毒性。一定严格按剂量服用,不可随意加量。另外这两种药孕妇禁服。

康氏牛黄解毒丸含有人工麝香,为麝香的代用品,其属于兴奋剂成分,故运动员慎用。

服药期间忌同时服用滋补性中药。滋补性中药大多药性偏温,一方面会降低清热药寒凉之性,影响药效。另一方面助长患者内热,如同火上浇油。

三个品种属于寒凉药,易伤脾胃,均不宜长期服用。

饮食方面忌辛辣、油腻食物,忌吸烟饮酒。

如有高血压、心脏病、糖尿病、肝病、肾病等慢性病患者,正在使用其他药品,更应在医师或药师指导下服用。

儿童、年老体弱者应在医师指导下使用。

过敏体质者慎用。

(北京青年报 魏 娜)

五类慢病与痴呆增加有关

每多一种,痴呆增22%

近日,山东省立医院神经内科杜怡峰教授和丛琳教授团队,联合瑞典卡罗林斯卡医学院的学者在《阿尔茨海默病与痴呆》杂志上发表一项最新研究,在对我国山东省5432名60岁以上老年人疾病状况进行调查后发现,老年人每多患一种慢性疾病,痴呆风险便会增加22%、阿尔茨海默病风险增加13%、血管性痴呆风险增加44%。被调查的主要慢性疾病包括:代谢类疾病、心脏和骨骼肌系统疾病、退行性眼病、呼吸系统疾病以及混合类疾病等五大类、共23种疾病。

既往研究表明,共病是老年人患痴呆症的潜在风险因素。2022年,《英国医学杂志》刊登一项研究指出,70岁以下人群,共病发生年龄每小5岁,痴呆风险增加18%。同年,浙江大学医学院公共卫生学院科学家的研究发现,相比无新发慢病的老年人,慢病种类增速快的老人,患痴呆的风险增加三成。这一次的新研究进一步探讨了哪些类型的慢病与增加老年人痴呆风险有关。

北京大学首钢医院神经内科主任医师高伟说,老年人患慢病会

增加痴呆风险的原因是多方面的,不同的慢性疾病与痴呆的关联机制不尽相同:

代谢类疾病:代谢类疾病如糖尿病、高血压、高血脂等会影响身体的代谢过程,导致血液循环障碍和脑部营养供应不足,从而增加痴呆风险。代谢类疾病还可能引发脑血管病变,影响脑部功能。

心脏和骨骼肌系统疾病:心脏和骨骼肌系统疾病可能导致血液循环障碍,影响脑部供血和供氧,还可能引发脑部炎症和氧化应激反应等病理过程,导致神经元损伤和痴呆。骨骼肌系统疾病如肌萎缩侧索硬化症,其本身的病变过程会对神经系统产生直接损害,进而增加患痴呆的风险。

退行性眼病:退行性眼病,如白内障、青光眼等眼部疾病,与老年痴呆疾病的发生息息相关。因为视网膜和大脑之间的联络,一旦因眼部疾病影响到视神经时,便可引发脑部神经元损伤,对记忆和认知能力产生负面影响,进而可能导致痴呆。

呼吸系统疾病:呼吸系统疾病如慢性阻塞性肺病、哮喘等会影响呼吸功能,导致身体缺氧和二氧化碳

碳潴留,进而影响脑部和认知能力,易发生痴呆。

混合类疾病:一些混合类疾病可能同时影响身体的多个系统,导致血液循环障碍、神经元损伤和认知功能下降等多种病理过程,进而增加痴呆风险。专家指出,面对痴呆我们并非束手无策。老年人可以采取以下做法来预防各种类型的痴呆症。

保持健康的生活方式。健康的生活方式是预防各种慢性疾病的法宝,包括均衡饮食、适量运动、充足睡眠等。此外,戒烟限酒也有助减少慢病,降低痴呆风险。

控制慢性疾病。老年人应该积极治疗慢性疾病,并定期体检。如果患有高血压、糖尿病、高血脂等病,一定要把血压、血糖、血脂控制在正常范围内。良好的疾病管理不仅可降低并发症风险,也有助于预防痴呆。

增加社交活动。老年人应该多参加社交活动,比如参加社区老年兴趣小组、学校、社区组织的公益活动,这些活动都有助于刺激大脑,不仅提高生活情趣,还能增强自我价值感、满足感。

保持大脑活跃。鼓励老年人日常进行一些简单的认知训练或益智活动,比如有意识记地名、人名、新闻标题,做数独游戏、填字游戏,也可以读书或学习一项简单技能,有助于保持大脑活力,提高认知能力。

保持心理健康。老年人应该保持心理健康,避免长期处于孤独、抑郁等不良情绪状态。独处的时候,可以做冥想、瑜伽、听音乐,有助于缓解压力和焦虑。同时要

与亲朋好友保持联系,不论是打电话还是拜访,彼此关心和互相帮助,能让老年人保持积极的生活态度,预防各种痴呆。

(环球时报 李珍玉)



做好十件事改善免疫力

专家提示,做到以下几点能提高免疫力、预防感染。

补充维生素和矿物质。缺镁会导致肌肉疼痛,缺铁会导致贫血,缺维生素D可致佝偻病及骨质软化。维生素和矿物质无法自身产生,必须每天依靠食物的摄取来满足机体需要,因此一定要保持营养均衡。

适当的拉伸运动。拉伸运动可以美化肌肉线条,促进肌肉韧带修复,缓解肌肉紧张,增加身体柔韧性,疏通人体脉络。每天做10分钟拉伸运动可提高身体和关节的灵活性,尤其适合久坐一族。

多喝水。多喝水有助消化和排泄;有助平衡体温;有助润滑关节,避免关节老化;有助改善血液循环,降低血液黏稠度;有助美容养颜,促进细胞新陈代谢,保持皮肤湿润和弹性。

冥想和呼吸训练。冥想有助提高专注力,促进情感自我认知和心理健康;减少皮质醇等应激激素的产生,减轻压力。每天10分钟的冥想就能显著降低心理压力。对哮喘等呼吸病患者尤其有益。

户外散步。不仅可以锻炼身体,与大自然的接触还能帮我们改善情绪,减少焦虑和抑郁。此外,散步还可以刺激内啡肽的释放,具有止痛、调节体温,改善心血管和呼吸系统功能。

多交朋友。和朋友分享开心的事情可以让快乐最大化,有困难的时候互帮互助可以让困难最小化。朋友能最大限度地减少我们的孤独感,为我们提供情感支持,有助于建立稳固的社会支持网络。多与朋友交流沟通还能刺激认知功能,提高思维敏捷度。

注重饮食。只要花十几分钟专心吃饭,就能更好地消化和控制体重。这包括注重食材的选择、分量和搭配,增加对维生素、矿物质和纤维素的摄入,控制进餐时间,少食多餐。

写日记。心情不好时,写日记是个很好的倾诉渠道;工作太多时,列清单有助梳理轻重缓急;有感悟时,及时记录有助深入了解自己的想法和感受。

保持良好的卫生习惯。如注重个人卫生、饮食卫生、环境卫生等,不仅可以预防疾病,还能增强体质,对保障健康有重要意义。

早睡早起。规律的作息会让人头脑清醒,精力更旺;有助提高机体免疫力,提升身体素质;有助于减缓衰老,降低猝死风险。专家表示,早睡早起最关键的是要早睡。建议入睡困难和喜好熬夜的人可在睡前进行10分钟的拉伸运动或者冥想,以便更快入睡,提高睡眠质量。

(生命时报 唐小玉)

