

有些药可能“毁”嗓子

声音嘶哑是临幊上常见的一种病症,除某些炎症、声带上长出结节或息肉、声带麻痹等原因外,药物使用不当也会引起声音嘶哑,医学上称之为“药物性嗓音异常”。患者在使用以下药物时,尤其应当慎重。

1. 抗感冒药 包括某些抗过敏药,如盐酸苯海拉明、非那根;某些镇咳祛痰药,如咳必清、咳美芬等;某些抗病毒药,如吗啉胍、金刚烷胺等。患者如果未遵医嘱或未按说明书规范用药,可能造成咽干、口干、唾液分泌减少、语言不清、声音嘶哑等副作用。

2. 性激素类药 主要是雄性激素及蛋白同化激素,如甲基睾丸素、丙酸睾丸酮、康力龙及苯丙酸诺龙等。女性使用不当或用量过大,易出现声音低沉、粗重、男音化,甚至嘶哑等副作用。

3. 抗胆碱类药 如阿托品、山莨菪碱、颠茄片等,会抑制腺体分泌,服用次数过多时,可能出现咽喉干燥,引起声音嘶哑。

4. 部分中草药 麻黄、桂枝、细辛、干姜、苍术、苍耳子、鹿茸、人参等温热性中草药,以及某些安神中药,如石决明、磁石等,服用过久可引起口燥咽干、声音嘶哑。

参等温热性中草药,以及某些安神中药,如石决明、磁石等,服用过久可引起口燥咽干、声音嘶哑。

5. 其他药物 一些降压药、利尿剂、解痉止痛药等也有“毁”嗓子的可能。

在使用上述药物时,病人要密切注意自己嗓音的变化,特别是教师、主持人、配音、解说、播音等行业工作者,更应慎用此类药物,出现不良反应和症状要及时就医。因药物引起的嗓子嘶哑,可咨询医生进行换药或停药,一般停用药物即



可恢复。声音嘶哑症状较重者,可对症用些清利咽喉的中成药,胖大海茶、罗汉果茶等也有防治作用。

(据《生命时报》)

康复期间做好营养搭配



感染新冠病毒后食欲下降,如何做好营养补充?康复期间怎样做好营养搭配?记者采访了北京协和医院临床营养科主任于康。

“无论是感染期还是康复期,对感染者而言,正常吃饭永远是第一选择。”于康说,若感染后食欲变差,进食量减少,特别是减少超过1/3,建议有条件的感染者在能吃饭的基础之上,额外选用肠内营养制剂。对于老年人、感染前已有明显营养不良、长期的低体重或者素食者等特殊人群,争取在吃好饭的基础上额外补充肠内营养制剂;对于原来有糖尿病、高血脂、高血压的患者,需对总营养素和总热量进行调整,配合治疗。

“阳康”后营养管理应该继续进行。于康说,合理的营养搭配可以加速康复,提高生活质量。对于能正常进食的人,“阳康”以后可以遵循《中国居民膳食指南(2022)》的基本原则:尽量保持食物多样化,餐桌上丰富多彩一点;保持良好饮食习惯,比如每日三餐定时定量;保证几种重要的营养物质或者食物的摄入,包括但不限于优质蛋白质等,每日三餐做好荤素搭配,做到餐餐有蔬菜、天天有水果;保持充足饮水,少量、多次、规律性饮水。“‘阳康’后进补不能操之过急,要遵循从少到多、循序渐进的原则。”于康表示,“阳康”后很多脏器的恢复还需要一定时间,太急、太多、太猛地进补,或者暴饮暴食,可能会适得其反。国家卫健委食品司专门组织了全国的临床、营养和中医专家,集体围绕康复期编制了4期的食养方案,针对乏力、气促、嗅觉味觉减退等,具有实用价值和科学参考价值,公众可以参考。

补充蛋白质对促进康复具有重要作用。于康认为,要把握好蛋白质补充的量。健康状况下,成人每公斤体重需要1克蛋白质,老年人可能要增加到1.2克,对于感染者,在康复期要提高到1.2~1.5克。增加优质蛋白质摄入,比如牛奶、鸡蛋、瘦肉、水产品中的蛋白质。如果进食量较少,可以在吃饭的基础上选择蛋白质补充剂进行补充。蛋白质的补充,应均匀分布于早中晚三餐。需要注意的是,蛋白质丰富的食品往往是动物性食品,在增加蛋白质摄入的同时要避免过多的脂肪摄入,最好选择瘦肉。对蛋白质摄入量比较敏感、有肾功能问题的基础病人群,应在专业医生指导下进行蛋白质补充,不能盲目、过量补充。

(据《人民日报》)

健康在线

分类广告

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门 (周一至周五出刊)

郑重声明:本版各类信息,如遇要求交付押金或预付款时,务必小心,谨防受骗!否则后果自负。

广告 刊登 电话 15548876987 13354876987 0471-6635651

地址:呼市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心

鄂尔多斯刊登热线:15547716710(微信同号) 地址:东胜区铁西市民中心B座7009

巴彦淖尔刊登热线:18648422888(微信同号) 地址:北环路景辰花园北区北门

包头市刊登热线:15661318514(微信同号)

遗失公告·减资注销·招标环评·出售转让

乘车路线:地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、56公交



官方微信

内蒙古宏燃能源有限公司煤矸石回填采坑项目环境影响报告书征求意见稿公示

《内蒙古宏燃能源有限公司煤矸石回填采坑项目环境影响报告书征求意见稿》编制完成,现征求公众意见。

内蒙古乾坤金银精炼股份有限公司董事会办公室

2023年2月1日

内蒙古宏燃能源有限公司煤矸石回填采坑项目环境影响报告书征求意见稿公示

《内蒙古宏燃能源有限公司煤矸石回填采坑项目环境影响报告书征求意见稿》编制完成,现征求公众意见。

一、环境影响报告书征求意见稿公众意见表网络链接:链接:

https://pan.baidu.com/s/1k-OwYR0brYPz4613C3jdEA?pwd=1i6z

提取码:1i6z

二、公众可到建设单位或环评单位查阅纸质报告书

三、征求意见的公众范围:宏燃煤矿周边5km范围内的相关受影响公众

四、公众提出意见的方式和途径:公众意见表填写后通过发送信函、电子邮件、电话等方式与建设单位联系和反馈。

五、建设单位名称及联系方式:建设单位名称:内蒙古鲁新能源开发有限责任公司,联系人:甄明哲,联系电话:13792125209,单位地址:内蒙古鲁新能源开发有限责任公司鲁新煤矿内

六、评价单位名称及联系方式:环评单位:内蒙古翰润环境科技有限公司,联系人:肖工,电话:15248151304,电子邮件:739221455@qq.com

内蒙古鲁新能源开发有限责任公司 2023年2月1日

遗失声明

●呼和浩特市赛罕区花思语花店遗失银行预留印鉴及胶皮章(公章、财务章、发票章、谭金清法人章各一枚),账号526201040001967,开户行:中国农业银行股份有限公司呼和浩特市大学西街分理处,声明作废●

●托克托县锦腾物流有限公司(纳税人识别号91150102MA22MA7YP5JH0)遗失内蒙古增值税专用发票、发票代码1500221130,发票号码0229195-02229217,共23份,正

常(空白发票),声明作废●赛罕区爱瓦罐美食店遗失营业执照正副本,统一信用代码92150105MABNMECB2N,声明作废●内蒙古自治区呼和浩特市青城公证处遗失公章一枚,编号1501020048384,特此声明●林西县宝康医药有限公司(公章一枚,编号1504240010276,声明作废●内蒙古实践人力资源有限责任公司(统一信用代码92150105MA7YPGD38,声明作废●赛罕区昭乌达路鑫海迪歌厅遗失娱乐经营许可证副本,编号91150103MA0NGWK42P)遗失公章一枚,声明作废

●包头市明天富豪物资有限责任公司(统一社会信用代码91150202736100434R)遗失公章、财务章、发票章,合同章及谢峰法人章各一枚,特此声明●内蒙古圆通速递有限公司巴盟分公司遗失营业执照正副本,统一社会信用代码91150802MA7YN57UXW,声明作废●林西县鑫德大药房遗失公章一枚,编号1504210002384,声明作废●

●林西县永佳重德大药房遗失公章一枚,编号1504240005697,声明作废●

●林西县弘康德大药房遗失公章一枚,编号15042410002383,声明作废●

●林西县重德大药房遗失公章一枚,声明作废●户子璇,性别:女,遗失出生医学证明,编号1510111126,声明作废●郑雷遗失警官证,证号061844,声明作废●