健康话题

服用止咳药后 如何喝水有讲究

近期，呼吸道疾病高发，把“喝咳嗽药后要不要喝水”的讨论送上了新闻热搜。本期健康话题，让我们讨论关于喝咳嗽药后喝水的那些事。

有人说，服用止咳药后需暂缓喝水，不过，有一些祛痰药则需要多喝水以便稀释痰液，帮助排出。其实，用药喝水学问很大，药物不同，喝水多少有不同讲究。那么，跟随记者的步伐一起来瞧瞧。

服用这些药后要少喝水

据了解，止咳类药物、润喉含片、保护胃黏膜的药物、苦味健胃剂、止泻药、抗利尿药、含漱剂及其他类药物，服后要少喝水。

而其他类药物主要指的是某些治疗心血管疾病的药物，如硝酸甘油、复方丹参滴丸、麝香保心丸、速效救心丸、硝苯地平片及卡托普利片（用于紧急降压时）等，服药时不可咽下，也不要吞服，更不能喝水。最好嚼碎后舌下含服，由舌下静脉直接吸收药物入血，发挥最大、最快的效果，用水送服见效慢且易使药效大打折扣，起不到急救的目的。

服用这14类药后应多喝水

“感冒药、祛痰药、平喘药、通便药、驱肠虫药、利胆药、抗尿结石药、抗痛风药、电解质、双磷酸盐、注射疫苗、造影剂、化疗药物、易引起泌尿系统损伤的药，服用这14类药物后要多喝水。”晋江市医院（上海市第六人民医院福建医院）药学部临床药学组组长颜少伟表示，针对此时呼吸道疾病高发的现状，若市民朋友出现感冒症状，服药后也要多喝水；症状严重需用药，常用如快克（复方氨酚烷胺）、日夜百服宁（氨酚伪麻美芬片/氨麻美敏片Ⅱ）、芬必得（布洛芬）等含退烧镇痛抗炎成分药物，不仅要用200毫升温水送服，用药期间也要多喝水，特别是长期大量用药，多喝水以加快药物和毒素排泄。发烧时要比平时多喝水，促使排汗排尿，利于体温调节，促使体内细菌病毒迅速排泄，也可预防出汗过多引起脱水。

另外，大家做体检时若做增强CT或血管造影检查时需注射造影剂，检查后就要多喝水促进代谢，促使造影剂排出，以减少造影剂肾病发生。检查后，还可多吃流食或清淡食物，多食五谷杂粮、蔬菜和水果，少食多餐。过敏体质患者，特别是海鲜过敏者，在检查前要向医生说明。

服药喝水有讲究

一般情况下，中医建议，一天喝1000~2500毫升水，但具体喝多少水，还受季节、地域、个人身体状况的因素影响。

“通常服药时喝60~100毫升水比较合适。有些药物需要多饮水，一般在200~300毫升。对食管黏膜有损伤的药物，应喝200毫升以上的水。服用胶囊类药物，应喝足量的水，约100~300毫升。”颜少伟提醒，若病人患有慢性肾炎、高血压、水肿等疾病，需控制水的摄入量时，服药时喝水量要听取医生意见。总之，服药前一定要仔细阅读药物说明书，不清楚的可以寻求专业药师的指导。

健康医讯

晋江市第三医院中医科门诊正式开诊

本报讯 失眠、抑郁、焦虑等情志病去哪看？中医门诊可助你缓解。为充分发挥中医在情志治疗中的特色优势，近日，晋江市第三医院在门诊楼1楼开展中医门诊，为患有精神心理疾病的患者提供专业服务，同时也给关注精神心理健康的人们提供相应的帮助。

该门诊特色诊疗包含耳针、穴位贴敷治疗、刮痧、拔罐、埋针治疗、针灸、推拿等，适应于神经性疾病，如神经衰弱、失眠、焦虑、抑郁等；功能性疾病，如耳鸣耳聋、内耳眩晕症、心律不齐、高血压、月经不调等；过敏及变态反应性疾病，如过敏性鼻炎、过敏性哮喘、荨麻疹等。值得一提的是，穴位按摩作为一种自然疗法，被广泛应用于缓解失眠问题，可有效帮助患者改善睡眠质量。

本期聚焦

流感高发期 这些事项要注意

伴随着冬季呼吸道传染病的增加，一些人叠加感染了支原体和流感，还有人经历了“二阳”“三阳”。为此，不少人忍不住感慨道：感觉自己的身体一直处于未完全康复的状态中。你所经历的症状是否属于流感？近期季节性的传染性疾病增多，流感会对高危人群带来哪些影响？本期聚焦与你共话健康。

高风险人群需警惕

有读者朋友提出疑问：“在感染新冠后是否都建议做一次肺部CT？”“担心肺部受影响，愈后必须做CT吗？”

针对此类疑惑，记者咨询了晋江市第二医院（安海医院）呼吸内科李少霖主任。他表示，“首先可以肯定地回答，不是所有感染过新冠的人都需要做肺部CT。如果新冠感染仅引起咳嗽症状，并没有呼吸困难，血氧饱和度也正常，发热时间也不长，特别是对于没有重症风险的人，一般不建议做肺部CT。然而，如果出现呼吸困难、血氧饱和度低于正常值、发热时间较长，特别是对于老年人和有重症风险的人群，建议进行肺部CT检查，愈后也建议再做一次肺部CT检查。具体是否需要做肺部CT检查，建议咨询专科医生。”

不做肺部CT 可选其他项目代替

还有人担心，做了肺部CT是否对身体有辐射？如果不做肺部CT检查，可否有其他检查项目代替？既能查出各种季节性疾病对呼吸道包括肺部的影响，还不用担心身体辐射量累加的问题。别说，还真有可以平替肺部CT的检查方式。

李少霖表示，各类肺炎愈后，可以替代肺部CT检查的平价检查项目有以下几个：X线胸片、血常规检查、肺功能检查、C反应蛋白检查（CRP）。

X线胸片是一种常见影像学检查方法，可观察肺部大致结构和病变情况。对于一些轻度肺部感染，X线胸片可以提供足够的信息。很多人担心X线胸片的辐射量，肺部CT的辐射量比X线胸片的辐射量更高。具体来说，进行一次胸部普通CT检查的辐射大约为6~7mSv，而一次普通胸部X线检查的辐射大约为0.1mSv。这是因为在CT检查中，需要拍摄多张片子，持续时间相对较长，辐射量自然会更高。血常规检查可检测血液中的白细胞计数和分类，帮助判断感染的情况和程度。如果肺炎已经得到控制，血常规检查的结果通常会恢复正常。肺功能检查可检测肺部的弹性、气道是否敏感、大小气道是否通畅、气道的阻塞程度、吸入氧气是否足够全身使用，以及肺的换气能力等。

需要注意的是，不同的检查项目各有优缺点，需要根据具体情况选择合适的检查方法。

健康问答

一天需要喝多少水？

读者问：从中医角度来说，人体一天需要喝多少水呢？

晋江市中医院陈丽芬医生答：中医认为，适量补充水分可以维持人体各器官的运转，促进新陈代谢，调节阴阳平衡。通常建议一天喝1000~2500毫升水，但由于季节、地域、个人身体状况的不同，水分的摄入量也有所不同。如果工作强度大、体力消耗较多，需要摄入的水量也随之增加；如果是夏季，一般出汗比较多，容易口渴，则需要比冬季喝更多的水；地处热带、亚热带的人群每天需要补充的水分也不同，热带气候炎热则需要补充更多；儿童、老年人的代谢速度较慢，需要摄入的水分也相对较少。所以，一天的水分摄入量应根据自身情况而定，在大量出汗时应适当增加水的摄入量，在出汗量少或没有明显口渴时，可以减少水量。建议根据实际需要来调节水的摄入量，不要盲目规定每天喝多少水。

亲子驿站

萌娃变身“消防员”

本报讯 为了增进小朋友对消防员的认识，提升他们的消防安全意识，近日，晋江经济报亲子驿站开展了一场“小小消防员”活动，吸引了安海实验幼儿园的亲子家庭参与。

当天上午10点，家长带领小朋友陆续抵达安海消防救援站。小朋友看到红彤彤的消防车，便忍不住上前摸摸。为了让小朋友对消防员有更深入的了解，消防员用通俗易懂的语言为大家讲解展示各种消防器械。小朋友第一次近距离接触、认识了多种多样、功能齐全的消防器械。随后，小朋友穿上消防服，变身“小小消防员”。

在参观消防员的宿舍环节，消防员为大家讲解、展示了内务整理的技巧。软软的被子经过消防员巧手折叠，变成了一块块棱角分明的“豆腐块”。而到了荣誉室，小朋友在爸爸妈妈的讲解中，更加体会到消防员职业的伟大，在他们的心中播下对消防员敬佩的种子。

参观消防站，学习如何使用灭火器是必不可少的。简单的灭火器，也有许许多多的知识，灭火器的类型、灭火器的指针状态、灭火步骤、姿势等，消防员们一一为大家讲解。

当天，参观消防车环节深受广大小朋友喜爱。在消防员的指导下，小朋友登上消防车，感受消防车的魅力。

“沉浸式体验消防员的工作，不仅增长了小朋友的见识，更是开阔了他们的视野，还有助于提高小朋友的消防安全意识。”张晟睿家长在活动结束时提到，“这次活动，大人也受益匪浅，了解到消防知识至关重要，感受到消防员工作的辛苦！”

妙笔“绘”童心

本报讯 为了提高小朋友的绘画能力，丰富他们的周末生活，近日，晋江经济报亲子驿站开展了一场“萌娃妙笔‘绘’童心”活动，吸引了不少小朋友参与。

活动当天，不少小朋友在家长的带领下早早地来到华为智能生活馆（SM店）。现场，丰富的色彩颜料、造型可爱的流体熊，吸引着小朋友的眼球。为了让小朋友更好地绘画，华为智能生活馆（SM店）相关工作人员为小朋友讲述绘画流体熊的要点和技巧。

紧接着，小朋友拿起桌上的画笔开始绘画。“妈妈，我想要把流体熊涂成浅蓝色。”“爸爸，你觉得这个涂成金色怎么样？”……在轻松愉悦的活动氛围中，小朋友根据喜好选择颜色，一笔一画地将其涂抹在流体熊上。没一会工夫，一只只色彩斑斓、纹理独一无二的流体熊出现在大家的视野中，小朋友拿着自己亲手创作的流体熊，开心与满足感油然而生。

为了更好地帮助小朋友认识色彩及运用，活动现场还有专业的绘画老师讲述如何用iPad绘画。绘画老师讲述构图元素、如何赏析绘画作品、绘画临摹等，小朋友听得津津有味，并积极回答老师提出的问题。

不少家长表示，通过绘画老师的指导，小朋友学习到如何更好地进行绘画创作，激发他们的想象力、创造力与艺术表现能力。“现场活动很丰富，通过小朋友感兴趣的形式，引导他们进行绘画创作，增长见识、开阔视野。”林柏航家长说道。泓文家长表示，亲子驿站每期开展的活动很丰富，小朋友很喜欢，解决了家长“周末带娃去哪儿”的问题。

本版由本报记者吴清华、唐淑红，实习生张雨童采写

我是小小“蛋糕师”

本报讯 为了丰富小朋友的周末生活，提高他们的动手能力，近日，晋江经济报亲子驿站开展了一场“小小蛋糕师”活动，吸引了不少东石片区的亲子家庭参与。

硅胶棒、蛋黄、蛋清、面粉、打发器，制作蛋糕的物品一应俱全地摆放在桌上，这些都是小朋友平日里鲜少接触的物品。看着桌上的物品，不少小朋友忍不住动手摸摸、碰碰。

“小朋友，我们先把蛋黄搅匀。”“上一步完成的话，可以在爸爸妈妈的帮助下，再将面粉倒入蛋黄中搅拌。”在长富牛奶（安海馆）工作人员的一步步指导下，小朋友开启制作蛋糕之旅。

“妈妈，你看，我这样做对吗？”“哇，小宝贝能自己动手做蛋糕，太棒了。”活动现场氛围热烈，不少家长边辅助小朋友制作蛋糕，边用手机拍照记录小朋友制作蛋糕的美好瞬间。

蛋黄搅拌、加入面粉、打发奶油……蛋糕在小朋友稚嫩的小手上渐渐完成。随后，小朋友把蛋糕装入纸杯中，等候工作人员把蛋糕放入烤箱。

当然，在等待蛋糕烤制的过程中，亲子活动也必不可少。工作人员为大家精心讲解了巴氏鲜奶的相关知识，科普了牛奶的营养价值、如何选购等。为了让活动更有趣，工作人员通过有奖问答的方式，吸引不少小朋友踊跃参与。

不少小朋友平日里喜欢吃蛋糕，此次晋江经济报亲子驿站开展纸杯蛋糕制作活动，受到家长和小朋友的一致好评。蔡昕颖家长表示：“活动很有趣，收获满满。不仅培养小朋友的动手能力，也让小朋友对如何制作蛋糕有一个清楚的认识。”