

美国科学家揭露感冒这几个真相! 感冒后必做9件事

随着近日气温转低,感冒高发的季节又将来临,各种预防、治疗感冒的良方又开始受到大家关注。感冒到底是怎么回事?感冒后应该怎么办,美国相关研究为我们揭示了这一系列问题的答案。

一、感冒的三个真相

美国威斯康星大学医学与公共卫生学院曾经发布一份《感冒白皮书》,为我们揭露了有关感冒的三个“一”真相。

第一个“一”:感冒是一种由病毒引起的上呼吸道感染“综合症”,有超过100种以上的病毒可能诱发感冒;

第二个“一”:一般来说,感冒的症状会持续一星期,不论服药与否;

第三个“一”:感冒的起点,应该是出现症状的一天前,此时病毒已经在你的体内驻扎。

更确切地说,感冒病毒会在体内潜伏18-48个小时,然后突然爆发。最早出现的症状主要包括咽喉肿痛、打喷嚏、鼻塞流涕、身体疲倦。在英文中,由于“感冒”和“寒冷”为同一词,很多人都觉得感冒是“冻出来的”。“事实并非如此。不管你是衣服穿得太少、光脚走在地上,还是头发没吹干就出门,这些都不会导致你感冒——但是会导致抵抗力下降,让病毒有机可乘。”美国注册护士菲莉斯·布朗说,相比之下,干燥更容易带来感冒,因为身体黏膜的抗病毒能力会因为缺水而下降。

感冒攻击每个人的次数也不一样。根据美国疾病预防控制中心的统计,儿童每年会感冒8-10次,上学的孩子会达到12次之多。这不是因为他们抵抗力差,而是因为孩子们关系更亲密,病毒传播的几率大。相对来说,“冷漠”的成人每年得感冒2-4次,女性多于男性,30岁左右的女性最易中招,因为她们

是照顾孩子的主力军。年过60以后,感冒次数会减少,平均每年1次。

二、乱吃药不如休息好

《感冒白皮书》同时指出,有些人会服用抗生素,其实抗生素根本不能消灭病毒,胡乱吃药可能会加重病情。感冒药的主要功效是缓解症状,让你感觉好受点、休息好点,但不能缩短病程。那么,究竟哪些事情是感冒后必须做的?美国“健康播报网”认为,以下9件事必不可少。

第一步:找一张床。感冒后,最好给自己找张舒服的床躺下来。不要想着去上班,也不要强忍着出去聚会、玩乐或者运动。解放军总医院呼吸科主任刘又宁说,睡觉就是“最好的感冒药”,每天一定要保证8小时睡眠。如果可以的话,最好请假在家休息1-2天,这样可以少将疾病传染给他人。

第二步:补点维生素C。不管是服用维生素C补充剂,还是吃点富含维C的水果,比如枣、橙子、猕猴桃、橘子、柚子等,都能起到缓解感冒症状的作用。一般来说,酸味重的水果维C含量都不少。喝橙汁在补充维C的同时,还能消除口腔中的不适感。

第三步:吃块黑巧克力。它不仅能补充抗氧化剂,英国伦敦大学的研究还显示,其中所含的可可碱有止咳功效。

第四步:打开加湿器。秋冬季节干燥的空气会让呼吸道感到不适,在床边或沙发边放置加湿器,可以让你呼吸更顺畅。使用前,最好彻底清洗一下,以免病毒通过其散播。

第五步:吃流质食物。热汤和热粥都是不错的选择。几百年来都流传着鸡汤治感冒的说法,英国学者发现这是有道理的,因为鸡汤中的某些成分可以减少咳嗽,而且热汤和热粥的蒸汽也有助于缓解鼻塞。

第六步:换个大水杯。保证每天喝2000毫升水,其中有一部分最好是电解质饮料。

第七步:远离乳制品。刘又宁表示,奶酪等较难消化的奶制品,感冒时最好别吃,但是可以适当喝些牛奶。如果胃口不好,可以喝些酸奶。

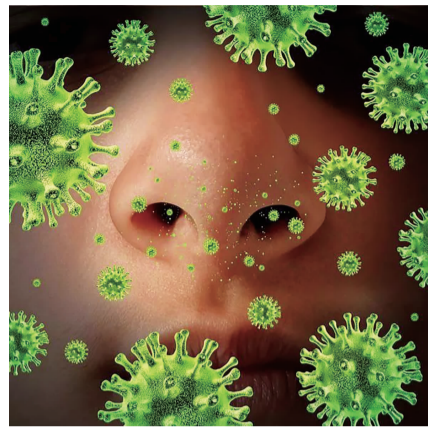
第八步:服用非处方药。布洛芬、扑热息痛或止咳糖浆等非处方药都能减轻感冒的症状。虽然这些药不能抗病毒,但能让你感觉好受些。

第九步:耐心等待它过去。你的病需要7天左右才会自行消失。但如果症状一直持续或急剧恶化,最好去医院请医生诊断。

三、对付感冒三件套

感冒虽然不是大病,但持续不断的症状却让很多人坐立难安。对此,《感冒白皮书》针对喉痛、咳嗽、鼻塞三大症状,给出了缓解的小窍门。

喉痛:淡盐水。将7.5克盐溶解在250毫升温水中,缓慢漱口可以缓解咽喉肿痛,每隔6-8小时漱口一次。不要使用刺激性的漱口水,它们可能会加剧呼吸



道干燥。吞咽较硬的食物,最好慢些,以免划伤咽部。如果声音沙哑,就避免在嘈杂的环境中说话或大声叫喊。还可以准备一些含片或喷雾,症状较重时使用。

咳嗽:止咳药。咳嗽是身体清除外源性物质的一种手段,但剧烈的咳嗽会影响睡眠或导致胸痛。最好的办法是,在咳嗽剧烈的时候喝点止咳药。

鼻涕:热蒸汽。擤鼻涕的时候最好使用软纸巾,这样可以防止鼻子被蹭破。擤鼻涕切忌太用力,程度的标准是以耳朵听不到嗡嗡声为宜,以免对耳膜造成损害。如果鼻涕难以擤出,可以“闻闻”热蒸汽或薄荷油,或使用滴鼻液。

当然,以上仅供参考,身体真要出现症状并且加重,一定要及时看医生哦!



科普博览

普及科学知识 提高科学素质

新昌县科学技术协会协办

建设工程规划批前公示

申请人中国石化销售有限公司浙江绍兴石油分公司向本局提出建设工程规划许可申请,现予以批前公示。具体图纸公示在新昌县规划公示展示中心(规划公示展示中心地址:新昌县沿江中路9号,白云大酒店边),公示日期为2017年12月27日至2018年1月8日(节假日除外)。

建设情况如下:

建设单位:中国石化销售有限公司浙江绍兴石油分公司;

项目名称:中石化新昌新林加油站迁建项目;
建设地点:新昌县新林乡祝家庄2015-1号地块(2017年经1号);
建设用地性质:商业服务业设施用地(加油站);
总用地面积:1980㎡;
建筑面积:422.78㎡;
容积率:0.21;
建筑密度:21.35%;
建筑层数:1F;

建筑高度:7.35米(檐口高度);

如对本工程规划有意见和建议,请在公示期间以书面形式向规划公示展示中心反映。申请人和利害关系人享有要求听证的权利,如要求听证的,请于公示期满后留意网站(<http://www.zjxc.gov.cn/xczfzhwhz/>)。

联系电话:86935069 86335605

新昌县住房和城乡建设局
二〇一七年十二月二十七日

