

你不知道的 用药“冷知识”



资料图片

(上接D1版)

妇科千金片治牙疼?

王秋冬说,妇科千金片有清热解毒、活血化淤的功效,而牙疼多为上火引起的牙龈发炎、肿痛,服用这药比较对症。同时,该药还可治疗咽喉炎、鼻炎、支气管炎和哮喘等慢性病。“事实上,在临床上,像这种超说明书用药的情形还有很多。”不少药物人们只熟悉它的名称,并且片面地认为它只能治疗某一种疾病。事实上,药物最重要的是看它的药理作用。例如,前段时间有媒体报道称,西安权先生刚出生的女儿患有先天性心脏病,经过20多天的救治,最终还是不幸夭折。悲痛之余,权先生发现孩子的医疗记录中,有服用西地那非这种药物的记录。通过查询,权先生才知道这种药的商品名竟然是“伟哥”。于是,权先生怀疑孩子病情加重与服用西地那非有关。然而后来经向权威专家求证,却得知医生并没有开错药物:2013年版《新生儿治疗肺动脉高压诊疗指南》明确地把西地那非作为治疗肺动脉高压的药物。再如,六味地黄丸一直以来都被贴上男性用药标签,是“补肾”上品。事实上,该药物是一种滋阴补肾药物,无论男女都可以用,用于肾阴亏损、头晕耳鸣、腰酸膝软、骨蒸潮热、盗汗遗精……

不过,王秋冬提醒,超说明书用药是有风险的,必须在医生指导下进行,非专业人士不要盲目使用,否则很容易出现不良反应,乃至出现意外伤害。

药品的有效期和失效期

过期药不能吃人人皆知,而市民李女士前段日子却遇到了困惑,某种药品的瓶子上写着有效期至2015年2月,而另一瓶药品却写着失效期为2015年2月,这让她一下子糊涂了。

王秋冬说,药品的使用期限通常用有效期或失效期表示。其中,有效期是指药品在规定储存条件下质量符合规定的期限。如药品的有效期为2013年11月,是指本药品在2013年11月30日前有效,而2013年12月1日后则失效了。失效期是指药品从生产之日起到规定的有效期满以后的时间。如药品的失效期为2013年11月,是指本药品可以使用的时间截至2013年10月31日,到2013年11月1日就失效了。

“过期药千万别吃,该扔就扔。”王秋冬提醒,药品的外包装盒不要扔掉,最好在上面写上药的名字、服用方法、在什么症状下使用、开瓶日期、有效期等。

药品存放也有讲究

“药品的储存注意事项在说明书上都会有相关说明,要严格按照说明正确存放。”王秋冬说,有些药在说明书上注明要放在阴凉处,有的需要冷藏,有的需要避光,还有的是室温保存。一般室温指的就是25℃以下;阴凉处存放指的是在20℃以下的环境中存放;冷藏则是指需要放在冰箱里面2℃至8℃的环境中,即冰箱保鲜;冷冻则是指-18℃左右。药物受潮容易发霉变质,因此不能存放在潮湿的地方,厨房和浴室都是不能存放药品的。

还有一点往往容易被忽视:很多药在打开瓶盖后,会发现里面有一团棉花,或者有一袋干燥剂。是直接把它们扔了,还是吃完药再把它们放回药瓶里?不少人下意识的动作是放回去。这样做就错了。棉花或干燥剂是在密封的环境中起干燥作用的,药瓶一旦打开通气之后,棉花或干燥剂会吸收外面空气中的水分,这时如果再将它们放回瓶子里,反倒将潮气带给了药品。正确的做法是,把棉花或干燥剂扔掉,然后把瓶盖拧紧。



每周一我们都将邀请各个医院的相关专家陆续为鹰城百姓讲解保健养生常识,旨在增强鹰城市民的保健意识。如果您有养生保健方面的疑惑也可来信或发邮件到 pdsbjk@163.com,我们会帮您咨询医生,为您答疑解惑。

夏季少吃高胆固醇食物

本报讯 夏季养生,应在饮食上多注意。桑拿天,心脑血管病患者发病数量激增,所以管好胆固醇很关键。近日,市二院营养科主任温彩虹表示,可以通过饮食合理控制胆固醇。

温彩虹说,合理的饮食方法,能降低人体内LDL-C(低密度脂蛋白)含量,而增加HDL-C(高密度脂蛋白)含量。在饮食中,多吃富含纤维、维生素的食物,不健康的高脂肪、高热量的食物要少吃。

纤维含量高的食物能有效降低人体内LDL-C的含量,所以每天应至少摄入25克纤维,可以从蔬菜、豆类和天然谷物中获得。

茶叶中的茶色素可以降低血总胆固醇,防止动脉粥样硬化和血栓形成,绿茶比红茶更好。

血液中维生素C含量与人体内HDL-C含量成正比。所以,专家建议,多食用柑橘类水果、马铃薯、椰菜、花椰菜、草莓、番木

瓜和深绿色多叶蔬菜等富含维生素C的食物,能提高人体血液中维生素C的含量,从而提高体内HDL-C的数量,保证血管通畅。维生素E也可降低血脂,在深色或绿色植物(蔬菜、水果)及豆类中含量颇高。大豆制品有助于把LDL-C从人体中清除出去。

为了合理控制胆固醇,有些食物是不能随便吃的。高脂肪食品要限制,动物内脏、动物油都不要吃。不要食用反式脂肪酸,其中的饱和酸含量高,是使胆固醇升高的元凶。多吃鱼可以有效减少饱和脂肪酸的摄入量。尽量少吃高热量的食品,并多锻炼把脂肪燃烧掉。

温彩虹说,不吸烟、适当喝一点酒和每周进行几次提高心脏功能的体育锻炼,是提高人体内HDL-C数值的3个关键。饮酒可能使血中的HDL-C升高,但必须严格限制摄入量,以葡萄酒为宜,每日摄入酒精不超过20克。(李科学)

市口腔医院中医理疗科:

冬病夏治“三伏贴”驱走冬季易发病

本报讯 夏季是冬病夏治的好时机,近日,市口腔医院中医理疗科主任张淑伟提醒,贴好冬病夏治“三伏贴”可驱走冬季易发病。

据介绍,“三伏贴”是冬病夏治中治疗方便、效果明显的方法之一,它是通过全年中阳气最盛的三伏天期间人体内阳气相对充沛的时机,应用具有温经散寒、补虚助阳的中药制成药饼,辨证分析后,选择相应的穴位进行贴敷调理。此时人体腠理疏松、气血畅通,药性易于深达脏腑乘势治疗,充

分体现了天人合一的自然疗法。

“三伏贴”是利用冬病夏治原理,在夏天治疗冬天易发的疾病,以预防和减少该病在冬天发作,特别适合预防和治理呼吸性疾病及疼痛性疾病。临床发现,不少哮喘患者在贴了“三伏贴”以后,冬天哮喘发作的次数减少了,症状减轻了,症状较轻的患者甚至不再发作。另外,“三伏贴”对咽炎引起的咳嗽以及过敏性鼻炎都有很好的疗效。

(牛瑛瑛)

如何正确保护宝宝的耳朵及听力

目前,我国许多城市开展有新生儿听力筛查,从出生后干预到出生前预防,这无疑为宝宝听力健康撑起了一把保护伞。然而,听力筛查所起到的作用并不等同于宝宝今后听力就不会发生问题,保护好宝宝的耳朵和听力是父母不能忽视的事。

根据自己多年的临床经验,市妇幼保健院耳鼻喉科副主任于博总结了以下几点易引起宝宝听力下降的因素:先天性的,妈妈在怀孕时受病毒感染或遗传及其他环境因素等,比如孕妈妈长时间受噪声影响,由于胎儿在发育过程中听觉系统非常敏感,很可能造成宝宝听力受损;后天性的,最常见的、危害最大的就是氨基糖甙类抗生素引起宝宝听力受损,这些药物包括庆大霉素、链霉素、妥步霉素、卡那霉素等,有些宝宝对此类药物非常敏感,用药需非常谨慎;再者就是一些耳病没有及时被父母发现,导致宝宝部分听力下降。

不正确的耳朵“护理”也会引发耳病。

外耳道炎:一些宝宝吐奶后,父母会用棉花棒给宝宝清洁耳朵,但不小心擦破耳道后可患上外耳道炎。因为宝宝的外耳道表面皮肤非常薄而且娇嫩,用棉花棒清洁时极易碰伤,引起外耳道皮肤急性发炎。还有,在给宝宝洗澡、洗头的时候,如果水不小心流到外耳道,而外耳道的皮肤又有破损,也会引起炎症。急性外耳道炎多表现为耳朵疼痛,宝宝会不让人碰耳朵,比较严重的会少量流血。这种情况下,父母最好不要自行用药,另外不要用发卡、挖耳勺等物给宝宝掏耳朵,以免不小心划破了

外耳道皮肤引起感染。

耳垢堵塞:耳垢,俗称耳屎。父母带宝宝游泳或给宝宝洗头、洗澡时,耳朵里灌进了水,就可能把积存在耳朵里的耳屎泡软胀大后堵塞耳道。这时宝宝耳朵多会发闷,听力不好。出现这种情况,最好到医院检查一下,医生会利用专业工具把泡软的耳屎取出来。父母不要自己贸然动手为宝宝去掏耳屎,宝宝的耳道很窄,父母在看不清的情况下,稍有不慎,易划破宝宝的外耳道或是损伤耳内鼓膜。并且如果挖耳工具没有做好消毒,还易使细菌进入耳朵,引发炎症。

化脓性中耳炎:一般引起急性化脓性中耳炎的细菌破坏力比较强,脓也比较多,鼓膜受到压迫缺血坏死穿孔后,脓就顺着鼓膜的穿孔流到外耳道,然后再从外耳道流出来。如果不得到彻底治疗,转变成慢性化脓性中耳炎,听力肯定受影响。由于婴幼儿咽鼓管具有短、平、宽的解剖特点,妈妈在哺乳时要注意哺乳的姿势,一旦哺乳宝宝时位置不当,如平卧吮奶,乳汁会顺着咽鼓管流入中耳,而乳汁是很好的细菌培养物质,容易引发中耳炎。

分泌性中耳炎:时下是感冒的高发时期,而感冒如果不及治疗的话,宝宝的耳朵也会成为殃及之地。如果宝宝感冒了几天后,发现有听不清别人说话的现象,到医院一查就有可能是分泌性中耳炎,而分泌性中耳炎是宝宝致聋的主要原因之一,目前发病率有上升趋势。

(牛瑛瑛)

点通传奇教育集团 解放父母·还孩子自学力 点通传奇教育风雨10年 万名优秀学子品质保证

点通传奇专注初高中

郑外、叶县高中等68位名师亲临主讲

鼎好数理化分层特训 VIP传奇名师一对一 初中全科培优补差 郑州名师新高一全科

0375+2263000 0375+2202111 0375+3936888 万老师:135 9216 8802 张博士:188 3759 9511

指南针教育 平顶山艺术教育 第一品牌 咨询热线: 0375-2980375

免费集训!

指南针画室高复班召集令

- 一、针对2015届复读生,免费学籍办理,免费档案保存
- 二、满足以下任何条件的学员可享受学费全额免费
 - 1.专业成绩过全国三大美院(中美,清美,国美)
 - 2.省联考成绩265分以上
- 三、满足以下任何条件的学员可享受学费减半优惠:
 - 1.专业成绩过全国六大美院者
 - 2.省联考成绩255分以上者
 - 3.本画室往届学生
 - 4.团报5人以上者
- 四、参加画室入学考试可争取全免名额,以上条例凡满足一条即可使用,但不叠加优惠!

地址:平顶山市建设路与开源路交叉口(开源宾馆五楼) 电话:0375-2980375 13653759921