

药酒乱喝有风险

天气转冷,家庭自制药酒也陆续登场了。相信不少人有这样的经历,如果有个爱酒又好养生的家人,药酒是家中少不了的陈设。但是,饮用者需要注意自制药酒带来的潜在食品安全风险,以及酒精摄入量问题。中国的酒文化可谓历史悠久。酒是地道的发酵食品,酿酒微生物主要是细菌、霉菌和酵母菌。中医理论认为,酒精是一种很好的溶剂,能够将浸泡在其中的药材和食材成分充分析出,利于药效发挥。所以,自古以来饮

用中药药酒强身健体、治疗疾病的人不在少数。但需要提醒的是,药酒养生的前提是所泡药材合格、制备条件及工艺合格、酒精浓度适宜。药准字号药酒具有药物的基本特征,有明确的适应证、禁忌证、限量、限期,因为药酒饮用不当可引起神经系统损害、心血管系统损害、消化系统症状、失明等严重后果。关于药酒中毒的报道,常见的包括乌头碱、曼陀罗等有毒药材药酒中毒,泡制时间过长产生甲醇中毒,药酒药物浓度过高,以及酒精

浓度过高造成的中毒或损害等。另外,患有心血管疾病、糖尿病等基础疾病的患者更不应轻易尝试药酒,尤其是服药期间的患者。二甲双胍、格列苯脲、华法林等药物和酒精相互作用会出现“双硫仑样反应”,发生心悸、胸闷、胸痛、低血糖、低血压等,可合并头晕、颜面潮红、意识障碍、消化道出血、肾功能障碍,甚至休克。这些反应急骤、凶险,亟须大众提高对其多发性和复杂性的认识。而药酒除了酒精以外,还含有

其他各种药物成分,这些成分与常规服用的药物相互作用,情况可能更加复杂。所以,无论是什么酒,除了遵医嘱外,大家都应遵循“能少饮则少饮,能不饮则不饮”的原则。同时,考虑到家庭自制药酒有食品安全风险,建议大家最好不要自行酿制。如要酿制,酿制前须选用经过炮制的药材,并咨询专业人士,确定自己的身体条件、体质是否适宜饮用,并且评估制备条件能否满足食品安全需求。(杨欣丽)

结核病防治专栏

肺结核患者如何进行体育锻炼

肺结核患者病情复杂,病程较长,进行体育锻炼时,以不引起疲劳为原则。对于病情较轻,症状不明显者,可进行轻微的体育锻炼;对于发热、盗汗、乏力、咳嗽、咯血、胸痛等结核中毒症状者,应卧床休息,不宜活动,待病情好转或症状消失后方可进行适当的体育锻炼。总之,结核病患者能否进行体育锻炼和采取什么形式的锻炼,要视患者的病情和身体状况而定。锻炼时要注意以下几点:

- 1.运动量要适中,适量的运动无论对患者还是健康人来说都有益处。运动可增强食欲,增加营养的摄入,补充机体消耗的蛋白质。长期适量的锻炼可增强机体抵抗力,有利于肺结核患者的恢复。但是,运动量小时,起不到锻炼的作用;运动量太大,又对机体有害。一般来说,以运动后不感到疲劳为宜,若患者运动后或运动中感到疲劳不适,出现心慌、气短、呼吸困难等症状,即认为运动量过大,应减少运动量。锻炼开始可选择太极拳、气功、保健操、散步等活动,待体力充足后,可适当增加运动量,做到循序渐进。
 - 2.有结核中毒症状,合并气胸、肺心病急性发作期等患者,暂不可进行体育锻炼,待病情好转和症状消失后,再锻炼不迟。
 - 3.肺结核患者在锻炼过程中应注意自我监护,以免发生意外。如出现下列情况之一者,应立即停止锻炼:突然出现痰中带血或咯血;胸闷或剧烈胸痛;心慌、气短或呼吸困难。
- 锻炼时要注意空气新鲜和保暖。遇到坏天气时,将室内通风后再进行室内锻炼,同样可以取得好的效果。(市第三人民医院 张彦卿)

宝丰县医疗健康集团前营分院 组织开展提升基层服务能力培训

□记者 牛瑛瑛
通讯员 杨铭芸

本报讯 为进一步提升基层医疗卫生服务能力,更好地满足人民群众健康需求,宝丰县医疗健康集团前营分院于近日邀请平煤神马医疗集团总医院专家为该院职工及各村标准化卫生室负责人进行健康知识讲座。

总医院感染科主任、市新型冠状病毒肺炎专家组委员、主任医师张国栋用七问七答的方式,讲解了秋冬季疫情防控相关知识和第八版新冠肺炎诊疗方案;总医院内分泌科主任、市内分



泌专业学会常务委员、主任 尿病饮食指导及降糖药物的规范使用(如图,杨铭芸

摄)。本次培训内容丰富,实用性强。通过培训,全面提高了前营分院医务人员的责任意识和业务素质,学员们对今后进一步做好新冠肺炎疫情常态化防控、优质服务基层行、医疗联合体、家庭医生签约服务等重点工作有了更加清晰的认识。宝丰县医疗健康集团将以建立优质高效的医疗卫生服务体系和满足广大群众基本医疗卫生服务需求为目标,不断完善基层卫生健康服务体系,进一步提升基层卫生医疗机构管理水平和服务质量。

女性特殊时期能不能拔牙

生理期与怀孕期是女性最为特殊的时期,也是身体抵抗力最为脆弱的时期,女性在这两个时期牙疼,能不能拔牙呢?

月经期拔牙 女性拔牙时,最好避开月经期。因为女性月经期间,内分泌平衡受到一定程度的影响,身体会出现一些微妙的变化,这个时候的血

管脆性增加,血管的收缩能力下降,破裂后容易出血不止。另外,月经期间女性的痛觉神经比较敏感,全身抵抗力相对较差,所以月经期间拔牙患者痛感比较明显,而且容易感染。一旦月经期间拔牙后发生出血现象,患者应及时就诊,采取适当止血措施后,一般都能止血。

怀孕期拔牙 一般来说,怀孕期间尽量不要拔牙,因为很多人在拔牙时都会紧张、恐惧,对孕妇来说更是这样,精神紧张以及疼痛刺激容易诱发子宫收缩,导致孕妇流产或早产。

妊娠4至6个月期间是相对安全的阶段,如果遇到非拔牙不可、不拔牙比拔牙

带来的危害更大的情况,就应该两害相权取其轻。在拔牙之前,应该充分休息,放松心情,拔牙时要进行充分麻醉,操作时尽可能轻柔,减少对胎儿的刺激。对于有习惯性流产以及习惯性早产史的孕妇,在怀孕期间应禁止拔牙。

女性在怀孕前都会去医

院做全身健康体检,但口腔检查往往被忽略甚至没有引起足够的重视。因此,建议备孕之前,一定要到正规的口腔医院或口腔科进行一次全面的口腔检查,尽早处理患牙,否则长达十月的孕期,孕妇将备受口腔疾病折磨,影响自身和胎儿健康。

(海南)

<p>第2967期 小广告大市场 小投入高回报</p> <h1>分类广告</h1> <p>广告热线: 13183330295 13592179403 地址: 市区建设路西段268号(鹰城广场对面)</p>	<p>本栏目在微信公众平台同步刊登 微信公众号: ycqueqiaohui 相报热线: 4940520</p>	<h3>回收</h3> <p>●回收名烟名酒 15617032223</p>	<h3>广告宣传</h3> <p>LED电子屏 13939965888 广告宣传车</p>	
<h3>家装建材</h3> <p>龙祥门厂 专业批发室内门 13837559538</p>	<h3>健康美容</h3> <p>假发、补发 联盟路中段(联盟鑫城院内一楼) 电话: 13849583359</p>	<h3>保安物业</h3> <p>●专业保安省厅资质 13503413333 ●五星物业免费试用 13783266331</p>	<h3>老年公寓</h3> <p>●康乐居老年公寓 13937585159 ●弘福祥老年公寓 15937568881 ●夕阳红老年公寓 15038870777</p>	<h3>印刷</h3> <p>●要印刷找龙发 8861818</p>
<h3>助听器</h3> <p>●耳聋请配助听器 13087062226</p>	<h3>特色美食</h3> <p>●鹰城名吃-四不腻猪蹄 3413983</p>	<h3>教育资讯</h3> <p>电工焊工汽修培训考证 市电讯职业学校。电话: 2963913</p>	<h3>景观绿化</h3> <p>●景观苗木绿化养护 18803759991</p>	<p>友情提示: 使用本栏目信息请核对双方有效证件, 投资汇款请谨慎。本栏目信息不作为承担法律责任的依据。</p>
<h3>移动业务</h3> <p>●移动宽带办理 18317678165</p>				