

服药注意了

药物与哪些食物会产生毒副作用?

中山大学附属第一医院药学部 王钰琦

生病吃药,药物与某些食物会产生毒副作用,但并非人人都清楚和明白。由于药物与食物在人体内走的是同“一条路”——消化、吸收、代谢和排泄都聚集在“肠胃道”,两者必定相互影响。事实上,油盐糖醋都可能影响到药效的发挥,饭前或饭后服药也有讲究。只有对药物和食物之间的关系有所了解,巧用药物,才能最大限度地发挥其药效,并避免食物和药物“冲突”而发生毒副作用。

A 油盐糖醋有影响

油: 植物油类食用油,如花生油、芝麻油、豆油等,可增强降脂药物的效果。而动物油,如猪油、牛油、鸡油等,会有降低某些降脂药物的功效。

盐: 盐的主要成分是氯化钠,食盐过多可降低降压药、利尿药、肾上腺皮质激素等药物的疗效。

糖: 服用扑热息痛、布洛芬等退热药,不可同时吃糖,这点儿童尤其要注意,因为糖能抑制这些药物的吸收;患系统性红斑狼疮的患者,服用强的松等皮质激素类药物也不可同时食糖,否则可能会导致糖尿病。

醋: 醋是酸性物质,在服用红霉素、苏打水、氢氧化铝(胃药)、磺胺类碱性药物时,食醋会因为改变胃内酸碱值而影响药物吸收。



C 饭前饭后要考究

很多人在服药时都会很注意次数和用量,但对于服药应该是空腹还是饭后可能很多人不是很清楚。其实,服用药物的时间也很有讲究,服药之前可咨询医生,准确把握服药时间。

饭前口服药: 饭前由于胃和小肠腔内基本上无食物,此时服药,不会受食物的干扰而影响吸收,能迅速而完全地发挥药物的作用。因此,凡是要求药物充分、快速吸收,而无刺激性的药物,均应在饭前口服。

饭后口服药: 除必须在饭前服下和必须在睡前服下的药物,其余都可在饭后口服。特别是对胃有刺激性的药物,如阿司匹林、水杨酸钠、保泰松、消炎痛、硫酸亚铁等必须在饭后服。



D 送服药物有要求

一般人都知道用“白开水”送服药,但有些年轻人随手拿杯果汁来送药,实际上,茶、果汁都不适合拿来送药。

茶: 含鞣酸,不可与铁剂同服(生成沉淀),也不可与生物碱的药物,如阿托品、麻黄碱、可待因、利血平、胃舒平及黄连素等同服。

果汁: 含果酸,可导致许多药物如红霉素片、磺胺类抗菌素提前分解,还会加剧胃肠道副作用大的药物(如阿司匹林、消炎痛)对胃肠道的刺激。

因此,送服药物应用大杯的温开水,一下子就能把药物从食道冲进胃里,加速药物起效的作用,同时避免药物粘滞在食道内。



B 西药同样需忌口

一名年轻男性在吃寿司时出现头痛、头晕、恶心的症状,他以为是食物中毒。医生了解后发现,原来他因咳嗽正在服用含有可待因的止咳药,在吃鱼,特别是三文鱼、吞拿鱼时,诱发了药物的毒性反应。

失眠患者一般在睡前服用安定类药物,如果这些患者晚饭时喝了酒,第二天起床后可出现暂时性健忘症,这就是酒精和安定类药物发生了作用。

烟、酒、三文鱼、吞拿鱼等都有可能和某些西药发生毒副作用,因此需要注意西药也需要忌口。



冬三月天气寒冷,万物阳气潜藏,像草木凋零、虫虫伏藏,都是用冬眠状态来蓄积能量,为来春生机勃发作好准备。冬季养生也应该遵循自然界“冬藏”的规律,采取以伏藏的保健方法,简单地说就是做什么事都要藏好阳气。

杏林春满

冬天了,什么都要藏一藏

广州中医药大学第三附属医院 黄平东

早卧蓄阳好习惯

冬养生强调“无扰乎阳,早卧晚起,必待日光”,也就是说人在冬天,不要因扰动阳气而破坏人体阴阳转换的生理机能,早睡可以养人体阳气,保持温暖的身体。起床时间最好在太阳出来以后,这时人体阳气迅速上升,血中肾上腺皮质激素的含量也逐渐升高,此时起床,则头脑清醒,人也逐渐清醒。有些人因为工作“晚起”可能很困难,但可尽量“早睡”不熬夜。

颈背脚护好保暖

冬天气气寒冷,人体的阳气就

要往外跑出来保护人体,体内阳气不足就会导致身体抵御外邪的能力下降,因此冬季应注意防寒保暖,特别要注意的保暖部位是颈部、背部和脚。

首先是颈部的保暖。有的人在冬季持续咳嗽而且不易治愈,其实是因为穿开领服装暴露了颈部,寒冷空气刺激造成的,改换高领服装并加个围巾后症状会有所改善。而背部是人体阳气之阳中,风寒等邪气极易通过背部侵入而引发外感性疾病,呼吸系统疾病和心脑血管疾病,这对于老人来说更是要多加注意,冬天多加一件背心也

是不可小觑的防病技巧。此外,选一双舒适、暖和和轻便、吸湿性好的鞋子也非常重要,毕竟脚部是人体的第二心脏。

黑色食物是首选

冬季天气寒冷,为弥补外表阳气不足,肾经会相对旺盛,容易耗散,因此要让阳内潜藏需要多吃入肾的食物。中医讲黑色入肾,所以黑色的食品有益肾抗衰老作用。冬天应适当多吃黑桑葚、黑豆、黑芝麻、何首乌、熟地等黑色食物来养护肾脏。冬季饮食也宜食用热量较高的

日出而动最适宜

很多老人经常会在冬天六点多就外出运动,这其实弊大于利的,简单来讲,早晨气温低,如果在这个时候选择运动,阳气就要出两份力,一份来抵御寒气,一份用来消耗运动。因此建议,晨练不宜太早,以太阳初升为宜,以身体微热不出大汗为宜,大汗泄气,有悖于冬季阳气伏藏之道,运动结束

安静而不压抑

为了保证冬令阳气伏藏的正常生理不受干扰,避免耗费过多精力,首先要求精神安静,但是在萧肃的季节,老人的精气神难免会比较压抑,过于压抑也是不可取的。有些人一到冬天就感到疲惫,睡眠质量不高,时常处于似醒非醒、似睡非睡的状态。这些症状始于秋季,入冬后逐渐加重,待春暖花开时症状又会消失。有以上症状的人群应注意防范冬季抑郁症,从心理和身体上都做好相应准备。特别是对于有慢性病的老人,要多跟家人或者朋友沟通,避免情绪病影响到身上的疾病。

儿童用药要讲“顺序”

陕西省人民医院儿童病院 焦富勇

儿童肝肾功能及神经免疫系统、消化系统等发育尚不健全,用药稍有不慎可导致毒副作用及肝肾等脏器功能受损。因此,给小兒用药前不仅要充分了解药物代谢及治疗特点,药物性能、作用、毒副作用、适应证和禁忌证,而且要按照常用给药方法和顺序给药。

口服药 这是小兒最常用的给药方法。小兒用糖浆、水剂、冲剂等较合适,也可将药片捣碎后加水吞服,大龄儿童可用片剂或药丸。给小兒喂药时最好将其抱起或让头略抬高,以免呛咳时将药吐出。病情需要时可采用鼻饲给药。

注射法 注射法比口服法给药奏效快,但对小兒刺激大,肌肉注射次数过多还可造成臂肌挛缩、影响下肢功能,故非病情必需不

宜采用。肌肉注射部位多选择臀大肌外上方;静脉推注多在抢救时应用;静脉滴注应根据年龄大小、病情严重程度控制滴速。在抗生素应用时间较长时,提倡使用持续疗法,以提高疗效和减少抗生素的副作用。

外用剂 以软膏为多,也可用水剂、混悬剂、粉剂等。要防止小兒用手抓摸药物,误入眼、口引起意外。

其它方法 雾化吸入法比较常用;灌肠法小兒采用不多,可用缓释剂;含剂、漱口很少用于小兒,大龄儿童可采用。

儿童用药勿用含激素类药物或者含有人参等滋补类药物,母亲服避孕药及雌激素时尽量勿给小兒喂奶,以免影响小兒的内分泌系统。

幼儿1岁后仍流口水要查原因

广东药学院附属第一医院 冯卓玲

俗话说“十个宝宝九个流口水”,于是很多妈妈对宝宝流口水不以为意。事实上,宝宝一岁以前流口水多是生理性的,如果超过1岁仍经常流口水则要警惕,家长最好带宝宝看医生,找到流口水背后的原因。

1岁前流口水多与长牙有关

细心的妈妈会留意到,宝宝4~6个月时是口水最为泛滥的时期。这个阶段,大部分宝宝会长出第一颗乳牙,牙齿生长会刺激牙龈上的神经,引起牙龈组织轻度肿胀不适和口水分泌增加。尤其在宝宝开始添加辅食以后,随着淀粉类食物的摄入,唾液腺受到刺激,口水分泌量开始增加,而这个阶段宝宝的唇部和口腔底比较浅,吞咽动作还不够协调,增多的口水不能及时咽下便流了出来。随着年龄的增长,宝宝口腔肌肉的协调能力和吞咽功能逐渐完善,就不会流口水了。

喂养不当也会导致流口水

如果宝宝严重的流口水持续时间过长,超过1岁依然口水不断,则往往与喂养不当有关。现在的宝宝越来越珍贵,有的老人“不舍得”给宝宝添加足够的辅食,总认为吃母乳或吃奶粉更好吸收,宝宝吃得也不累。殊不知辅食添加不及时、不充分,宝宝的舌头得不到充分的锻炼,会影响到他吞咽能力的发展,过了一岁还会像小宝宝

一样的流口水,甚至会影响宝宝的语言能力的发展。我曾接诊过一个3岁的男孩,看病时还叼着个奶瓶,他不仅有流口水的问题,说话也是个“大舌头”,含混不清。

2~3岁流口水多有其他疾病

除了喂养不当,还可能是某些疾病引起。比如宝宝一边流口水一边伴有发烧、流鼻涕,可能是咽喉炎或者扁桃体炎,扁桃体炎往往伴随着咽喉部的红肿不适,从而导致宝宝吞咽困难。再比如,宝宝如果有扁挑体炎,腺样体肥大或过敏性鼻炎,会造成鼻塞而常用嘴呼吸,晚上睡觉时由于呼吸不畅可能会打呼噜,白天经常张着嘴流口水的机会也会比正常的宝宝多。还有一些宝宝由于牙齿不齐或咬合不正,也可能出现流口水。

边打游戏边流口水要纠正

还有一些两三岁甚至更大的宝宝,平时不会流口水,一旦专注度很高时,比如,看动画片或打游戏时,嘴就不由自主地张开,口水自然就流下来了。这些孩子可能存在口腔闭合不良的问题,他们的神经支配可能不够协调,当专注地做一件事时,就“忘记”闭口了。对于这一类孩子,可以在医生的指导下进行训练,比如提醒他在做一件事情前,先闭上嘴再开始做,宝宝做到后就给他以鼓励或奖励,一段时间后,宝宝的这个问题就会有所改善。

小贴士 宝宝流口水,大人勤护理

宝宝流口水虽是正常的生理现象,但由于宝宝口周血液循环丰富,皮肤薄嫩,当偏酸性的唾液反复刺激时,易腐蚀皮肤的角质层,尤其是小兒的额、下颌等部位皮肤经常受到口水的浸泡,会出现皮肤发红甚至糜烂,引发湿疹等小兒皮肤病。所以,宝宝流口水时要注意以下护理要点:随时用质地柔软、棉质毛巾擦去宝宝流出的口水,擦时动作轻柔,避免损伤局部皮肤,有条件最好用温水洗净口水流到处,然后涂上护肤霜;给孩子围上围嘴,保持局部皮肤干燥,但要谨记宝宝睡觉时将围嘴摘掉,以免发生窒息;口水期间,应经常换上领口柔软、干燥的衣服;喜欢趴着睡觉的宝宝,流口水时会弄湿枕头,要勤洗勤晒,以免滋生细菌;对已经引起皮肤感染的宝宝,应及时到皮肤科就诊。

疾控驿站

这一季 慎防水痘

广东省疾病预防控制中心 岳吉轩 李秋娟

冬春季是水痘的高发季节。尤其在冬季,因为天气寒冷,开窗通风减少,导致水痘这种呼吸道传染病更容易在人群相对密集的场所传播流行。

水痘是一种由水痘带状疱疹病毒引起的高传染性急性疾病,常见于儿童,该病毒主要通过空气、飞沫或接触传播。成年人初次感染,水痘的皮疹出现前常常有1~2天的发热和全身不适。儿童发病则通常是出现皮疹。皮疹首先会出现在头部、躯干,逐渐蔓延到面部及四肢。皮损呈现由斑疹→丘疹→水疱→结痂→脱痂的演变过程。

水痘或引起严重后果

急性水痘通常是轻微和自限的,但也有并发症。皮肤损伤引起的葡萄球菌或链球菌继发感染是住院和门诊就诊的常见原因。A型链球菌造成的继发性感染可以引起严重疾病并且导致住院或死亡;水痘并发的肺炎通常是病毒性的;继发性肺炎是致命的;中枢神经系统症状表现范围从无菌性脑膜炎到脑炎。成年人要比儿童容易发生脑部的并发症;瑞氏综合征可在水痘急性期间使用阿司匹林的儿童中发生;水痘的继发细菌感染

还可能造成面部疤痕,或引起坏死性筋膜炎或败血症。

孕妇感染水痘会直接影响胎儿。怀孕的前20周内水痘感染偶尔会造成新生儿出现低出生体重、发育不全、表皮瘢痕等先天性水痘综合征。分娩前5天和产后2天内孕妇水痘发作可使出生的大多数婴儿感染水痘而且病死率可高达30%。

此外,水痘感染还会引起复发疾病——带状疱疹。当人体免疫力低下时,原发感染后体内潜伏的水痘带状疱疹病毒活化引起复发感染,多发于成人和老年人。

接种疫苗是最有效的办法

水痘发生后,人体一般会产终身免疫。在现实生活中,不乏部分家长有意愿让自己的孩子自然感染水痘。事实上,孩子在感染水痘后会产生并发症是不可预测的,因此接种疫苗获得免疫力更安全。

数据统计得出,约97%的12月龄至12岁的儿童在接种1剂次的水痘疫苗后会产生免疫力;对于12岁以上的儿童和成人,78%的接种者接种首剂次水痘疫苗后会产生免疫力,99%的接种者接种第二剂次后会产生免疫力。

此外,若感染水痘须隔离至水痘全部结痂且痂皮干燥后方可返校,隔离时间应不少于病后2周。

幼儿营养不良是一种慢性营养缺乏症,是由于摄入不足或食物不能充分利用,以致不能维持正常代谢,迫使机体消耗自身组织,出现体重不增或减轻,生长发育停滞,脂肪逐渐消失,或有水肿,肌肉萎缩,精神萎靡,易疲乏。最终导致全身各系统功能紊乱,免疫力低下。中医治疗幼儿营养不良采用综合措施,包括去除病因、调整饮食、补充营养、改善消化等。

消除病因

寻找病因积极治疗原发病。婴幼儿发病多由于喂养不当或饮食习惯不良造成的,学龄儿童则多由于生活制度安排不当造成,应根据原因进行必要的调整。有些营养不良是由于急性、慢性疾病造成,如先天性畸形、肝炎、肺结核、慢性胃病或肾脏疾病,对这些疾病应进行相应的处理。

调整饮食

根据由少到多,由稀到干,由单一到多样化的原则增加食品种类,直到孩子恢复正常饮食,营养改善为止。要选择易消化且营养价值高的食物,尽量增加热量和蛋白质,适量摄入维生素,如维生素A、锌、铁及叶酸等。婴儿应鼓励继续母乳喂养,已断奶的孩子应给予牛奶或其它乳制品,如配方奶、脱脂奶等。患脾胃功能均差、任何饮食均应从少量开始。不吃牛奶的孩子,可选择米汤、稀米粥逐渐过渡到粥,糕糕

幼儿营养不良 家庭中医调养

广东省中医院 廖若莎

等;后期可给予高能量的食物,如鱼、蛋、肉末及少量植物油。对生长发育快、伴有感染、外伤的患儿可增加蛋白质;对活动较多的患儿可增加热量。

加强调护

营养不良患儿精神多抑郁,少语寡欢,家庭营造良好的气氛,家长态度应和蔼亲切,多给患儿抚爱。居室温度适宜,光线充足,空气清新,清洁、卫生,注意保暖,防止交叉感染。对食欲差者不可强迫喂食。卧床患儿应加强护理,防止呕吐和呛咳,防止褥疮、眼疳、口疳等并发症。定期测量患儿的身高、体重以了解和分析病情。

补充营养食疗方

凡见食欲不振,疲乏无力的疳积,消化不良均可用脚脚脾胃食疗方:
①淮山扁豆红枣粥
配方:淮山,扁豆,红枣三药各30克,加梗米50克,慢火煲成烂粥食用。
功效:健脾养胃,用于脾胃虚弱者见食欲不振,多食则腹胀,肢倦乏力。
②黄鳝鸡内金
配方:黄鳝1条,洗净除去内脏后切碎,撒上鸡内金粉煮熟食用。
功效:补益气血,消积理脾,用于脾虚有积者见食欲不振,暖气腹胀,烦躁不宁,大便不调。
③白米瘦肉汤
配方:白米15克、谷芽20克、净瘦肉100克,加水1000~2000毫升,文火煲约1小时后食用,每天饮汤120毫升,3~5天为一疗程。
功效:消积理脾,用于脾虚有积者见食欲不振,腹胀,烦躁,便溏。
④艾叶山药粥
配方:艾实30克,山药60克,梗米100克三味共煮成粥,空腹食用,每日2次。
功效:健脾补肾,用于各型。因饮食不节、喂养不当或脾胃虚弱弱湿邪蕴阻而致滞内生者,当治以健脾养胃,消食导滞用脾胃湿滞食疗方:
①白米佛手汤
配方:白米15克、佛手6克、瘦肉2两、生姜2片,加水2000毫升,文火煲约500毫升,用于脾虚腹泻者见纳差,腹胀明显,苔厚。
②三星汤
配方:谷芽10克、麦芽10克、

山楂6克,加水1000毫升,煲取300毫升,分次服用。
功效:消食导滞,用于内伤饮食者见不思饮食,脘腹胀满,大便酸臭。
③山楂粥
配方:山楂30克,梗米60克,砂糖10克,将山楂煎出液汁去渣加梗米、砂糖煮成粥。
功效:健脾健运,用于脾胃失和者食欲欠佳,大便不调。

传统中医疗疗方

①敷足法
白矾、陈醋适量,调成糊状,敷于足底涌泉穴固定,每日1次,可温补脾胃。用于脾胃虚寒者见神疲面白,大便清稀无臭,腹痛喜按。
②沐足法
用无花果叶,鲜干均可,加水煎煮后,倾入盆中,先熏足,待温度后再泡脚,配合按摩涌泉穴。功效:健脾止泻,用于脾虚腹泻者见神疲乏力,大便稀溏,色淡不臭。
③穴位贴敷
莱菔子适量研末,阿魏调和,外贴于神阙穴(肚脐),每日1次,7

