



当心十种药品与食物有冲突

阿司匹林与酒冲突

酒在体内先被氧化成乙醛,然后成为乙酸,而阿司匹林会妨碍乙醛氧化成乙酸,造成体内乙醛蓄积,加重发热和全身疼痛等症状,还容易引起肝损伤。

黄连素与茶冲突

茶水含有约10%的鞣质,在体内易被分解成鞣酸,而鞣酸会沉淀黄连素中的生物碱,降低其药效。因此,服用黄连素前后2小时内不能饮茶。

布洛芬与咖啡、可乐冲突

布洛芬(芬必得)对胃黏膜有刺激,咖啡中的咖啡因和可乐中的古

柯碱则会刺激胃酸分泌,加重布洛芬对胃黏膜的副作用,甚至诱发胃出血、胃穿孔。

抗生素与牛奶、果汁冲突

服用抗生素前后2小时不要饮用牛奶或果汁,因为牛奶会降低抗生素活性,使药效无法充分发挥;而果汁(尤其是新鲜果汁)富含的果酸会加速抗生素溶解,不仅降低药效,还可能增加毒副作用。

钙片与菠菜冲突

菠菜含有大量草酸钾,进入体内后电解的草酸根离子会沉淀钙离子,妨碍人体吸收钙,还容易生成草酸钙结石。服钙片前后2小时内不

要进食菠菜,或将菠菜先煮一下再食用。

抗过敏药与奶酪、肉制品冲突

服用抗过敏药期间忌食奶酪、肉制品等富含组氨酸的食物。因为组氨酸在体内会转化为组织胺,而抗过敏药抑制组织胺分解,造成组织胺蓄积,诱发头晕、头痛、心慌等不适症状。

止泻药与牛奶冲突

服止泻药不能饮用牛奶,因为牛奶不仅降低止泻药的药效,其含有的乳糖还容易加重腹泻。

利尿剂与香蕉、橘子冲突

服利尿剂期间,钾会在血液中

滞留,如果食用富含钾的香蕉、橘子,体内钾蓄积过量,易诱发心脏、血压方面的并发症。

维生素C与虾冲突

服用维生素C前后2小时内不能吃虾,因为虾中的铜会氧化维生素C,使其失去药效。虾中的五价砷易与维生素C发生反应,生成具有毒性的三价砷。

降压药与西柚汁冲突

服降压药时不能饮用西柚汁,因为西柚汁的柚皮素会影响肝脏某种酶的功能,而这种酶和降压药的代谢有关,容易造成血液中药物浓度过高,增加副作用。(健康)

医疗提醒

秋天到了 小儿易受腹泻困扰

轮状病毒腹泻虽一年四季均可发病,但有明显的季节性,其感染高峰期多发生在秋冬季,故又称秋季腹泻。秋季腹泻多在10月发病,11~12月是发病的高峰。病毒主要侵犯儿童,尤其是6个月到2岁的儿童。

秋季腹泻发病多为突然高烧,同时伴有流涕、咳嗽、咽部疼痛等感冒症状,半天左右就会出现腹泻,大便像蛋花汤,稀水中漂浮着片片白色或黄色粪质,每日数次,无特殊腥臭味及粘液脓血,大便化验正常或有少许的白血球,同时可伴有呕吐、腹痛,容易被误诊为胃肠型感冒。

因为秋季腹泻是病毒感染引起的,所以服用抗生素有害无益。现在西医多采用口服补液的方法进行对症治疗,纠正脱水。家长也可以自己冲一些淡盐水给孩子喝。如果孩子对口服补液不吸收,或腹泻程度加重,就应该带孩子去医院,用静脉输液的方法补液。同时,中医在治疗秋季腹泻上有其独到的疗效,通过辨证用药,不但可在较短时间内止泻,而且可以有效缓解流涕、咳嗽、咽部疼痛、呕吐、腹痛等症状。

对于秋季腹泻的孩子,正确的家庭护理非常重要。

有些家长认为孩子腹泻,消化功能不好,就少给孩子吃东西,医生提醒:这种做法是不对的。如果孩子有食欲,就应该给他们吃东西,吃过后粪量增加也无妨。虽然腹泻,但大量的营养物质仍可以被吸收,因为腹泻会丢失大量的营养物质,所以进食以补充营养也是必要的,对腹泻患儿的康复有利。

腹泻患儿正确的护理办法为:

1. 原为母乳喂养者继续母乳喂养;
2. 原为混合喂养的,可暂停喂牛奶,单喂母乳;
3. 原为人工喂养的,可将牛奶用水或米汤冲稀些;
4. 对较大儿童,应给他们吃清淡易消化的食物,比如粥、烂面片,尤其要多喝稀粥,这样可以补充腹泻所丢失的水分;
5. 因为口服补液盐一般是在家中喂服的,所以家长一定要弄清用量,过多可造成水肿,过少则不能预防或纠正脱水;
6. 家长还应注意观察并记录孩子大便的次数、量、性质(水样、蛋花汤样、有无粘液等),尿量有无减少,呕吐的次数及呕吐物的量,以给医生提供准确的资料。

(胡红)

疾病防治

感冒药到底吃几天才合适

感冒的自然病程一般在7天左右,通常感冒用药5~7天即可,抗生素类药一般用药5天左右。就普通感冒而言,一般都是由病毒引起的。病程一般5~7天,若合并细菌感染症状持续,病程就可能延长。

同样是患感冒,但人们对待感冒药的态度却大不一样。有些人在感冒好后,症状已经消失的情况下,也习惯性多吃一到两次药,用他们的话说,这是巩固疗效,而另一些人却在病情刚刚好转的时候就停药了,他们的观点是:是药三分毒,能少吃就少吃。

到底哪种做法是正确的呢?普通感冒一般都是由病毒引起的,病程一般5~7天,若合并细菌感染症状持续,病程就可能延长。属后者就要加服抗生素,而且服药时间不能短。但有的病人一见病情好转就立即停药,害怕

药物有副作用,“见好就收”,这是不可取的。虽然表面上看,症状缓解了,但此时如果不继续用药,体内那些没有被杀死的细菌就会起死回生。这时,不但可能导致细菌耐药,还会使并发症加重。

对于那些感冒已经康复,还继续吃药的病人,因感冒的自然病程一般在7天左右,通常感冒用药5~7天即可,抗生素类药一般用药5天左右。例如,某种药物的用药疗程规定是5天,而且药物在体内也已经起到杀菌的作用,如果这时继续吃药,就等于加大了用药的剂量,往往会把体内正常的细菌也给杀灭,反而会引起毒副作用,像这样巩固治疗效果的做法也是不科学的。所以,在头痛、流涕、咳嗽症状完全消除,体温恢复正常后,就应该停服感冒药了。



高血压危险分层及危险因素

高血压病人是否需要治疗不仅仅取决于血压水平,而且要根据有无其他危险因素。用于危险性分层的危险因素有:(1)收缩压和舒张压的水平。1级:收缩压在140~159mmHg,舒张压在90~99mmHg;2级:收缩压在160~179mmHg,舒张压在100~109mmHg;3级:收缩压≥180mmHg,舒张压≥110mmHg。(2)男性55岁以上,女性65岁以上。(3)吸烟。(4)总胆固醇>5.72毫摩尔/升。(5)糖尿病。(6)早发的心血管疾病家族史(发病年龄男性小于55岁或女性小于65岁)。

最近世界卫生组织根据资料将心血管病的绝对危险分成4组:(1)低危组:包括男性不足55岁或女性不足65岁的1级高血压、没有其他危险因素者。这组病人10年内发生主要心血管事件的危险小于15%。(2)中危组:包括不同血压水平和心血管危险因素的病人。有些人血压水平较低但有其他危险因素存在,或血压水平较高但无危险因素或较少危险因素。这组是否需要药物治疗或者需观察多长时间才开始药物治疗,医生的判断至关重要。这组病人10年内发生主要心血管事件的危险在15%~20%。(3)高危组:包括3个或3个以上危险因素或有糖尿病或心脑血管损害的1级和2级高血压,或者3级高血压而无其他危险因素者。这组病人



10年内发生主要心血管事件的危险在20%~30%。(4)极高危组:这组病人包括3级高血压且有一个以上危险因素或伴有高血压引起的并发症。这组病人心血管事件的危险最高,10年内主要心血管事件的危险超过30%。因此,需要积极治疗。

影响高血压病人预后的因素有很多。首先,前面已叙及的发生心血管疾病的危险因素是决定高血压病人预后的原因之一,血压持续升高,伴有血脂异常,有肥胖及高血糖,年龄偏大,有吸烟并缺少运动,有脑血管事件的家族史都是影响高血压病人预后的因素,这些危险因素越多,预后就越差。

其次,高血压所致的心、脑、

肾、眼底等并发症也影响高血压病人的预后。心电图、超声心动图或胸片提示有左室肥厚,超声或X线证实有颈、髂、股或主动脉有粥样斑块,尿中出现蛋白或血中肌酐浓度升高,眼底检查发现视网膜动脉狭窄都说明高血压病人在不同程度上出现了心、脑、肾、眼底等器官的损害,而并发症一旦出现,都将不可逆地加重高血压的病情,影响预后。

再次,伴随的其他疾病也将影响高血压病人的预后。如脑中风、冠心病、心肌梗死、糖尿病肾病、夹层动脉瘤、各种动脉狭窄缺血性疾病,都可以同时影响高血压病人的预后。因此,高血压病人应综合评价、综合治疗。(唐玉清)

新闻新知

食物太辣 会降低身体免疫力

“酸甜苦辣咸”这五味中,没有一味能像辣这样,如此具有吸引力,让许多人欲罢不能。吃辣后在短时间内会大汗淋漓,有很舒服的感觉,因为辣味可刺激汗腺分泌,加速新陈代谢和气血运行,对身体有一定好处。但吃辣要适量,辣吃多了也有副作用。不仅会让人便秘、上火,还易患上感冒或其他疾病,这往往是被大家忽视的。其原因主要是吃辣所导致的免疫力降低。

辣椒在中医里被称为“辛味食物”,具有很大的“发散”作用,过多食用,容易“耗气”,因此,辣的食物吃多了,反而会觉得浑身无力、容易疲倦。“气虚的人不能多吃辣。”专家表示,这类人多表现为体弱、乏力、易出虚汗。由于辣椒具有的发散作用,会使这类人大量出汗,虚上加虚。而平时属于阴虚火旺者,易出现口干舌燥、咽喉肿痛、便秘等现象,吃辣的食物虽一时痛快,但过后会让这些症状加重几倍。一般说来,辣味食物比较适合生长在四川等潮湿地区的人食用,北方干燥地区的人食用后,上火、气虚等症状会更严重。德国有一项最新研究显示,吃辣最好在中午,此时肠胃的消化能力最强,晚上吃辣则易导致胃溃疡等疾病。

此外,吃辣还要看季节。“最适合吃辣的是冬天,冬天寒冷而辣椒有助于升高体温,最不适合吃辣的季节,并不是炎热的夏季,而是秋季。”专家说。中医有五味入五脏的说法,酸入肝,辛入肺,苦入心,咸入肾,甘入脾,而秋天正是容易“肺燥”的时候,尤其不适合吃辣。

专家提醒说:“人们对辣的接受度是不一样的。吃的辣菜能让自己微微出汗就是最佳状态。微辣的菜,每天可以有一道;而体质本身不适合吃辣的人最多一周吃一次。”(宗和)

身边提示

当心这些部位受凉

据专家介绍,秋天气温渐低,人体的胃部、腰部、腿部对气温下降非常敏感,要特别注意。

天气转凉后,胃部容易抽搐,引起胃痛、腹泻等症状,尤其是那些比较瘦的人,胃部的保暖就更重要。因为身体较瘦的人通常胃壁较薄,在气温变化的情况下更容易产生痉挛,轻者导致胃痛和消化不良,重者甚至可能产生呕吐和腹泻等情况。一些女性身体单薄,更要注意不能为了时髦穿得太少,造成肠胃和身体“双重受损”。减少生冷食物,多吃熟食和暖食,避免肠胃受到过度刺激。

天气转凉也会使腰肌劳损等疾病的症状加重,原本并不明显的痛症会一下子暴露出来。深秋时节,早晚温差大,要及时增添衣服,防止腰背受凉,晚上睡觉时更要注意腰背保暖。

此外,秋天也是关节炎的始发期,很多人的关节在这时开始怕冷、怕风甚至刺痛,可多用热水泡脚或用热水敷膝关。最好不要用护膝给膝部保暖,因为护膝弹性很大,用在膝部缩紧了周围血液循环的疏通,使膝部的活动更困难。(徐璐明)

针灸减肥,24小时见效
无副作用,不反弹
地址:周口军分区医院(医保定点单位)针灸科
电话:13592208703

上海纤秀减肥中心
华灸减肥,绝不反弹,24小时见效
一次减4~8斤,一疗程减12~30斤,前100名只收材料费99元。
地址:兰亭山水四期2#403
电话:13839435827