

呼吸不畅、头疼嗜睡、全家过敏……

# 装修污染 10 种表现

喜迁新居，屋里却总有一股刺鼻的气味，早起时感到憋闷，植物易枯黄……装修旺季来临，不少家庭正遭遇这些困惑和恐慌。国家室内环境与室内环保产品质量监督检验中心主任宋广生以及中国疾病预防控制中心环境与健康相关产品安全研究所研究员戴自祝教授，针对常见室内污染问题进行解析，帮您从根源上杜绝室内环境污染。

### 污染元凶一：甲醛、TVOC

**症状表现：**新买家具后，家里气味难闻；不吸烟，也很少接触吸烟环境，却常感到嗓子不舒服，有异物；小孩常咳嗽、打喷嚏、免疫力下降，孩子不愿意回新装修的家；在孕妇正常的情况下却发现胎儿畸形；新搬家或者新装修后，室内植物不易成活，叶子容易发黄、枯萎，特别是一些生命力强的植物也难以正常生长；家人常有皮肤过敏反应，而且是群发性的；家人纷纷出现头痛、胸闷、嗜睡等症状，离开家就有好转。

**对症下药：**甲醛主要来源于各



类人造板材（多用于复合地板、橱柜）、家具和铺贴壁纸等所使用的胶黏剂中，质量合格的胶黏剂对甲醛释放量有所控制，而劣质胶黏剂则会释放较多甲醛；TVOC，即总挥发性有机化合物，主要分为苯类、烷类、芳烃类、醛类等，在家居环境中，主要存在于油漆、涂料及胶类物质

中。目前比较有效的解决办法是科学装修、简单装修，尽量少用装修材料，不要在家中堆满家具，并且要选购优质家具和建材，从根本上减少污染源；充分通风，将污染源尽量暴露在空中；选择合适的空气净化装置，种植吊兰、芦荟等可以吸附有害物质的植物，作为辅助性解决办

法。

### 污染元凶二：辐射

**症状表现：**新婚夫妇长时间不孕，却查不出原因。

**对症下药：**家装的部分石材带有放射性物质，会对人体造成辐射伤害。如果用石材作为家居装饰材料，建议不要大面积使用。

### 污染元凶三：氨

**症状表现：**家里气味严重，每天清晨起床时，感到憋闷、恶心、口鼻难受，甚至头晕目眩；家人共有过敏性鼻炎、咽炎等，而离开这个环境后，症状就有明显好转。

**对症下药：**建筑的混凝土中要用防冻剂，最初的防冻剂含尿素，会释放氨。2000年后，国家出台强制标准，淘汰了这种防冻剂，但如有氨污染现象，天气晴好时一定要多开窗通风。室内空气质量的国家强制标准已经出台并在不断完善，消费者在选购时一定要注意产品是否符合国家标准，并有正规部门出具的检测报告、合格证。

（张丽）

## 晚餐吃太饱，易生 7 种病

**肥胖。**晚餐过饱时，多余的热量合成脂肪在体内储存，使人发胖。因此，晚餐摄入的热量不应超过全天摄入总热量的 30%。

**胰腺炎。**晚餐吃得过好过饱，加上饮酒过多，很容易诱发急性胰腺炎，使人在睡眠中休克。

**多梦。**晚餐过饱，鼓胀的胃肠会对周围的器官造成压迫，使大脑相应部位的细胞活跃起来，诱发各种各样的噩梦。

**肠癌。**如果一天的副食大部分由晚餐摄入，这些物质在大肠内受到厌氧菌的作用，就会产生有害物

质。加之睡眠时蠕动减少，又会相对延长这些物质在肠腔内停留的时间，从而易导致大肠癌。

**冠心病。**晚餐摄入过多热量，可引起血胆固醇增高，可能诱发动脉硬化和冠心病。

**糖尿病。**如果中年人长期晚餐

过饱，反复刺激胰岛素大量分泌，往往会发生糖尿病。

**高血压。**晚餐过多进食肉类会使血压猛然上升。加上人在睡觉时血流速度大大减慢，大量血脂就会沉积在血管壁上，引起动脉粥样硬化。实验证明，晚餐经常吃荤食的人血脂一般要高 2~3 倍。而如果患高血压、肥胖症的人晚餐爱吃肉，害处就更大。

（于康）

中美多位药学专家呼吁

## 这些用药错误，不能再犯了

在美国，每年有 150 万人因用药错误损害健康，甚至有 10 万人因此死亡。然而，这些错误完全是可以被避免的。近日，美国 MSN 健康网邀请药学专家总结了 9 个最容易犯的用药错误。为此，记者又补充采访了中国的药学专家，为读者做进一步提醒和指导。

### 1. 搞混药名，看错包装

有的医生字迹潦草，如果你拿着这样的处方去买药，药师很可能“判断错误”。这是因为，很多药名确实太相似了。“药店往往按药名排序摆放药品，这也给拿错药埋下隐患。”美国加州药学基金会首席执行官迈克尔·内格雷特提醒，患者买药时一定要核对一下该药是否治自己的病。

“国家用药错误报告项目”统计显示，将近 1/4 错误用药因搞混药名所致。例如，治疗抑郁症的帕罗西汀与抗血栓药氯吡格雷、抗癌药紫杉醇，在英文发音上非常相似。“药品的中文名也存在类似的问题。”卫生部北京医院药理学临床药师张亚同提醒，比如优降宁是降压药，而优降糖是降血糖药，消炎痛主要用于治疗关节炎、肌肉痛，而消心痛则用于冠心病、心绞痛患者，等等。

还有一种情况不容忽视——药品包装相似。北京和睦家医院药师冀连梅提醒，儿童常用药艾畅和美林的新包装看上去像“孪生兄弟”，但二者药效不同，前者主要治感冒鼻塞、流涕、咳嗽，而后者是退烧药。

**对策：**首先，当你拿到一张新处

方时，最好与医生核对药名、用量、用法等内容。其次，实际用药时，还要仔细核对药名。就拿艾畅和美林来说，如果宝宝半夜发烧需要用药，弄错了很可能耽误病情。

### 2. 几种药一起吃

每一种药物都有特定的化学成分，不同化学成分相遇时可能“放大”药物本身的副作用，也可能产生新的有害健康的物质。美国 Epocrates 网临床信息中心主任安妮·迈尼盖蒂博士介绍，“升高血压和眩晕是最常见也是最危险的副作用。”如果一种药物会让你头晕，那同服两种药物的结果很可能是晕倒，其后果往往是骨折或脑震荡。

“还有一种药物须特别注意，就是抗凝药华法林。”内格雷特博士介绍，该药被称为“药物相互作用之王”。它的有效剂量范围比较窄，过多或过少都可能引起不良反应，也更容易受到其他心脏病药物的影响。

**对策：**每次买药时，最好保留药品说明书或请药师帮你打印一份常见副作用的说明。如果同一时期使用的几种药物有相似的副作用，最好不要同时服药。另外，如果出现类似的副作用，及时请医生调整用药方案。

### 3. 弄错剂量

药品有不同的计量单位，它们往往还用缩写或符号标注。对不熟悉医学常识的人来说，这绝对是个挑战。看错一个小数点，比如把 1.0 毫克看成 10 毫克，就会导致 10 倍剂量的严重错误。使用胰岛素等注射用药时尤

其要弄清楚标准计量单位。

**对策：**仔细看看你的处方，如果不明白计量单位的意义，请咨询药师后进行标注说明，以便强化记忆。

### 4. 服药期间喝酒

不喜欢酒精的药物不在少数。江苏省人民医院药剂科主任药师蒋宇利介绍，服安眠药时饮酒可能使人昏迷不醒；使用头孢类抗生素期间饮酒，可能出现面部潮红、心悸、呼吸困难甚至过敏性休克；酒精不仅会增加阿司匹林、扑热息痛等非甾体抗炎药引起消化道出血的风险，还可能出现严重的肝肾损害；酒精可能增强降压药的作用，导致低血压；糖尿病人用药期间空腹饮酒，容易引发低血糖。

**对策：**除非医生明确告诉你，服某种药物期间不用忌酒，否则千万不要抱有侥幸心理。即便是吃感冒药，由于可能含有解热镇痛药，酒精也可能增加它们对肝脏的伤害。

### 5. 重复吃同一类药

拥有同一种通用名的药品，由不同药厂生产时，又会有一个独特的“商品名”。很多时候，人们熟知其商品名，却忽视了通用名，从而可能出现重复用药的情况。“例如，人们都知道‘速尿’这种利尿药，而对其通用名‘呋塞米’却知之甚少。”内科医生布鲁斯·曼补充道。

**对策：**如果医生选的药品有商品名，最好请他在处方上标明。如果有兴趣，你还可以留意一下，其实，很多药物还有别名。拿退烧常用的对乙酰氨基酚（通用名）来说，“扑热息痛”、

“退热净”也是指它，其商品名还有“必理通”、“泰诺林”等。

### 6. 吃药时还吃保健品

不用看医生就能买到非处方药，保健品在超市和商场里就能购买，这让人们觉得它们“很安全”。但要注意，如果你正在服用处方药，必须小心谨慎。例如，次水杨酸铋片能迅速缓解上腹饱胀、烧心、恶心等消化不良症状，但它可能与某些抗凝药、降糖药相互作用，增加不良反应风险。美国有一种用圣约翰草提取物制成的保健品，不少人用它缓解轻度抑郁症。事实上，它会影响其他抗抑郁药，有时还会干扰华法林以及某些心脏病用药，如地高辛的作用。

**对策：**没错，当医生开处方时，你一定要把最近一两周吃过或正在服用的非处方药以及保健品告诉他，以避免这类风险。

### 7. 服药不忌口

食物也会影响药物作用。例如，柚子富含维生素 C 和钾，不过在服药期间，最好不要吃它。美国食品和药品管理局临床药理学办公室代理主任黄秀美介绍，在人体的小肠内有一种酶，它能催化多种药物代谢，而柚子中的某些成分会干扰这种酶的作用，影响药物的吸收。服用辛伐他汀、阿托伐他汀等他汀类药物时，饮用大量柚子汁会促使药物在体内蓄积，增加肝脏损伤和骨骼肌溶解的风险。而在服用抗组胺药非索非那定时吃柚子或喝柚子汁，可能抑制药物吸收，使其部分“失效”。由于喝柚子汁

香港专家提醒

## 鼠标周围太乱 伤手腕

鼠标周围太乱容易使手腕肌腱劳损。

上班族常把文件、电话、水杯等放在右手边方便够到的地方，殊不知，这样极易让你患上“鼠标手”。

据香港《明报》报道，长期使用鼠标，重复手腕动作，会因劳损令腕管的肌腱增厚，腕管空间缩窄。患者初期手指发麻，继而是掌心、手腕、前臂疼，严重者会手腕无力、手掌肌肉萎缩等。

使用鼠标时，应避免手腕长期处于弯曲姿势，应放置腕垫，承托手掌下方的肌肉，而非手腕位置；鼠标则要就近放，并保持手腕平直，避免前臂过度伸展。若鼠标活动的空间太狭窄，手腕会受压，不能放松。香港养和医院物理治疗部统筹主任钟宝娟说，不少办公室的桌面堆满了文件，鼠标活动的空间缩在一角，手不能以一个自然而不受压的位置控操鼠标，加之食指、中指要经常重复按动鼠标，极易令手腕肌腱劳损。

钟宝娟建议，除了要改善鼠标周围环境外，最好再做一些伸展运动，有助增强手腕肌肉及韧带力量。1.伸直右手，掌心朝外，向下与前臂成 90 度角，保持 10~20 秒，左手重复相同动作，每日做 10 次。2.伸直手臂，掌心向内重复 1 中动作，保持 10~20 秒，每日做 10 次。3.利用左手协助，轻轻向内转动右手手腕，保持动作 10 秒，然后向外重复相同动作，保持 10 秒。

（龚蕊）

3~4 小时内都可能干扰药物吸收，因此服上述两类药物期间，最好不要喝柚子汁或吃柚子。另外要注意，吃止痛药期间不宜大量喝咖啡，服铁剂时要少吃油、不宜喝豆浆等。

**对策：**处方上的药物对食物有没有挑剔？这也得问清医生。

### 8. 肝肾不好，没减药量

肝肾功能受损时，机体清除药物代谢产物的能力就会减弱。而且，很多药物本身对肝肾的损伤就不小。因此，这类患者用药通常要适度减量或者采用对肝肾影响较小的剂型，如栓剂、皮肤贴剂等。

美国卫生系统药师协会博纳·本杰明指出，没有为肝肾功能不佳的患者减少药量，这是医生有时会犯的错误。

**对策：**如果药品说明书强调该药可能伤肝肾，一定要向医生咨询服药后可能发生的风险。为了安全起见，医生开的药如果可能损害肝肾功能，或者患者本身患有肝肾疾病，最好先检测肝肾功能再决定用药的种类和剂量。

### 9. 忽视药物的年龄限制

岁月不饶人，老人在用药上可不能勉强。痴呆、头晕、跌倒、血压升高等，都是老人用药后常见的副作用。在 20 世纪 90 年代初，马克·比尔斯博士领导的研究小组就已经制定标准筛选出“65 岁以上老人使用不再安全”的药物列表，被誉为“比尔斯列表”。给老年人用药时，一定要参考一下。

**对策：**只要开处方时，看一看“比尔斯列表”便一目了然。然而可悲的是，最新调查发现，在 65 岁以上的人群中，16%仍在服用两个或两个以上“比尔斯列表”上的药物。

（廖岩）