

# 4种药吃不对容易出事

在因药物反应而住院的病人中最常见

近日，发表在权威学术期刊《新英格兰医学杂志》上的一项研究表明，在因药物反应而住院的病人中，服用4种药物的最常见。这4种药物可分为两类，一类是治疗糖尿病的药物，包括口服降血糖药和胰岛素；另外则是针对血液系统的两种药物，华法林和口服抗血小板药。

使用口服降血糖药和胰岛素时，均存在低血糖的风险。出现低血糖通常原因是药物用量过大，也包括未按时吃饭，或饭量减少、运动量增加导致的药物剂量相对过大。低血糖可导致饥饿感、出汗、颤抖、无力、眩晕、心悸等症状，严重

时可导致昏迷甚至死亡。预防低血糖一定要生活规律，按时进食，不可随意增加药量，胰岛素使用时注意严格核对剂量。老年人的低血糖症状可能并不明显，须定期监测血糖。糖尿病患者随身携带一些糖果或葡萄糖粉，如果出现低血糖症状时及时服下，一般可以很好地缓解症状。

华法林是一种口服抗凝药，用于多种静脉血栓性疾病的预防和治疗。但是华法林使用剂量个体差异很大，应用过量时容易导致出血危险。由于饮食对华法林治疗效果影响很大，长期服用此药的患者应保持日常饮食结构的相对恒定，特

别是要控制富含维生素K的食物，需要注意的食物有大蒜、生姜、洋葱、海藻、豆腐、菠菜、胡萝卜，以及蛋黄、猪肝、绿茶等。及时向医生报告饮食变化，定期监测凝血功能指标——国际标准化比值（INR）都非常重要。

与华法林相比，口服抗血小板药物的出血风险要低很多，但由于很多患者需要使用此种药物，它的过量危害也不容小视。目前我国口服抗血小板药主要为阿司匹林和氯吡格雷等。阿司匹林的主要副作用是导致消化道溃疡，因此有胃肠溃疡的患者不可使用，阿司匹林也不能与非甾体抗炎药合用，会增加

出血风险。因此服用者应注意消化道功能，及时检查大便潜血。氯吡格雷与阿司匹林相似，服用时也应多加注意。

老年人往往身患多种疾病，自身机体情况较差，记忆力也有所减退。因此漏服、误服、多服药物的情况多有发生。以上提到的四类药危险性较大，老年患者及家属应对此提高警惕，注意老人的用药情况和异常症状，有问题及时就诊。就诊时，携带病历等病史资料将有助于医生判断问题的可能原因，如果一时不便携带，将老人目前所用药物带去，对医生确定病情也会有很大的帮助。

（张征）

美国睡眠习惯调查显示

## 床头堆靠枕睡不香

噪音、光线、喝咖啡等，都会影响睡眠。然而，一些生活上的小细节同样不能忽视。近日，美国“福克斯新闻网”针对美国国民睡眠基金会的一项睡眠习惯调查结果，提出了非常新鲜实用的睡眠小窍门。

枕头每人只用一个。调查显示，与用3个枕头垫着脑袋睡觉的人相比，只用一两个枕头的人更容易睡个好觉。睡眠专家认为，枕头不要太高，一般情况下，10~12厘米为宜。需要提醒的是，很多家庭会在床头摆放许多抱枕、靠枕等，这些枕头虽然会让人坐得舒适，可却放错了地方。如果经常坐在床上看书、上网、玩手机等，让人难以入眠。杂物繁多的床还会给人

心理造成压力，影响睡眠，同时会占去睡眠空间，让人睡得不自在。

起床叠被子。调查显示，每天早上都叠被的人比不叠被的人更容易睡个好觉。2/3的人认为拥有一个整洁的卧室等同于睡个好觉。专家分析认为，卧室清爽温馨更容易让人快速睡着。

每周换洗床单。调查显示，78%的人认为气味芬芳的床单会让他们睡得更舒适。专家建议，每周都要换洗床单，需要注意的是，每周清洗床单所选用的洗涤用品，其味道应是清淡并且最熟悉的，如选用带薰衣草气味的洗涤用品，能舒缓压力、促进睡眠。

（臧恒佳）



## 大口喝水防便秘

含一满口水，吞咽动作稍快，可促进排便

吃辣、熬夜，生活中一些“违规”行为总时不时地让肠道“交通堵塞”。喝蜂蜜水、吃粗纤维食物、服药等，各种招数齐上阵，也解决不了这一尴尬的难题。中华医学学会黑龙江省省直肠肛门病外科专业委员会主任委员田素礼介绍，其实也可能是你喝水的方法不对，要大口喝水才能防治便秘。

如果粪便在大肠内停留时间过长，其所含水分被大量吸收，就会使大便难以排出。但事实上还有一个非常重要的原因是，肠道器官排泄能力不足，导致大便淤积。因此，要排便通畅，不但要使肠腔内有充足的、能使大便软化的水分，还要使摄入的水分成为排泄的动力。如果我们只是小口小口地喝水，水流速度慢，很容易产生小便。因此便秘的人喝水最好大口大口地喝（即喝满口），吞咽动作快一些，但不能喝得过急，这样水能够尽快地到达结肠，同时刺激肠蠕动，从而使大便及时排出体外，达到有效改善便秘的目的。

除了要大口喝水外，喝什么水、什么时候喝也是有讲究的。最好选择早晨空腹时，倒两杯淡盐水（300毫升左右），喝一满口，然后咽下，直到全部喝完。在这样的刺激下，体内经过一晚上的消化吸收产生的代谢废物，就可以轻松排除了，有利清理肠胃。睡前最好按摩腹部，促进肠蠕动，增强腹肌张力，使次日清晨喝水促排便事半功倍。仰卧在床上，用右手或双手叠加按于腹部，按摩腹部30~40次，顺序是右下腹—右上腹—左上腹—左下腹，力量适度，约3~5分钟。

除去早上的淡盐水，每天还要摄入1200毫升左右的水。同时，多吃粗纤维膳食（如果蔬、粗粮等），少食辛辣刺激食物（如酒、辣椒、火锅、烧烤等）；晨起排便是最佳时间，注意调节，养成良好的排便习惯；避免久坐久蹲，适时调整体位，改善肛门血液循环。另外，长期便秘的人应多做提肛锻炼，以减少局部静脉淤血，防止静脉曲张。

（岳金凤）



## 餐具多久换一回

筷子最多用半年  
铁锅脱漆就要换

居家过日子，餐具可算是我们的老朋友了。很多人认为餐具只要能用就没必要换，真的是这样吗？著名环境化学专家、食品安全专家、国际食品包装协会常务副会长兼秘书长董金狮介绍，餐具也是有使用寿命的，过期餐具应及时更换。

竹、木制品半年应更换。取材天然的竹木餐具无毒，深受消费者喜爱，但这样的筷子容易滋生细菌，如果不注意消毒，可能引发肠道疾病。竹木餐具的使用寿命是半年到一年，家用筷子最好每周消毒一次，把清洗后的筷子用开水煮30分钟，或用微波炉消毒2~3分钟即可。竹木筷子用久了末端颜色会变深，有的家庭用筷子煎炸食物，筷子头也会碳化变黑，这样的筷子强度已经变差了，容易发霉、掉渣、藏污纳垢。有些“漆筷”中含有铅、铬等重金属，经煎炸后，甚至还有重金属中毒和致癌的风险。因此，筷子一旦开裂、变形、变色，就不应再用了。

塑料制品一年一换。塑料制品轻便不易破碎，在餐桌上随处可见。但它们一旦超期服役，极有可能变脆、老化，有害的小分子容易析出，成为诱发癌症的危险分子。如果您发现塑料餐具有划损，原本光滑的表面变得粗糙，或是有刺鼻的“塑料味”，那么即便使用不到一年，也应及时更换。

金属制品涂层有损就要换。很多人觉得金属制品安全，可以终身使用，其实不然。以最为常见的铁锅为例，铁锅表面保护其不绣的“食油层”一旦脱落，锅中的锈易引起恶心呕吐、腹泻、食欲不佳等。搪瓷制品易出现裂纹，涂在搪瓷制品外的硅酸铝等物质，便会趁机转移到食物中去。不锈钢是由铁铬合金掺入镍、钼等金属制成的，这些金属中也有对人体有害的成分。所以，当发现金属制成的厨具出现划损、表层漆或涂层脱落等现象时，就应及时更换。

陶瓷制品有裂痕即换。瓷器漂亮的彩釉中含有铅，当出现裂痕时，铅就可能溢出，混入到食物中。因此，有了裂痕的陶瓷餐具便不宜继续使用了。

餐具的寿命与保养密不可分。对于陶瓷、金属等餐厨用具，我们可通过悉心保养延长其使用寿命，然而一旦出现了破裂、变形、脱瓷等现象也应及时更换，不要为了一时的“节省”，白白“浪费”掉宝贵的生命。

（周荣）