

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）



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具有划痕，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，铁锅表面保护其不锈的“食油层”一旦脱落，锅中的锈易引起恶心呕吐、腹泻、食欲不振等。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痕、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，不要为一时的“节省”，白白“浪费”掉宝贵的生命。（周荣）

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。中华医学会黑龙江省结、直肠肛门病外科学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，就可以轻松排出了，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）

