

“药驾”有风险 行车需谨慎

“双节”长假长途驾驶人增多。专家称，服用抗抑郁镇定剂等药物后驾驶比酒驾还危险，“药驾”需引起驾驶员的重视。

一家医院药剂科主任刘丽萍介绍，根据世界卫生组织的分类和药剂科专家临床经验，有7大类药物会对驾驶产生影响，它们分别是：抗组胺药物、抗抑郁药物、镇静催眠药、解热镇痛药、抗高血压药、抗心绞痛类药、降糖药。“有镇定作用的药品其中起作用的成分会通过血脑屏障进入中枢，因此很容易产生嗜睡、困倦、视力模糊、头痛等症状；而感冒药镇咳药等都有一些镇定和镇痛成分，有导致疲劳嗜睡的药物反应，因此很可能影响到思维与操作的敏捷性。还有些药物会引起驾驶员眩晕、嗜睡、肌肉无力、视野不清、头痛、耳鸣等症状，有些药物即使停药后也会在短时间内残存睡意。因此服药期间应该遵医嘱，慎驾或不驾驶车辆。”刘丽萍说。

刘丽萍表示，不同药物的使用会对人驾驶行为产生很大影响，比如降压药可能引起嗜睡、眩晕，氨基糖苷类抗生素可能引起听力下降、平衡失调等。因此，医生在给患者开药时，一般会询问患者的职业，并对驾驶人多加嘱咐，提醒驾驶人吃药前仔细阅读药品说明书。

由于一直以来对于“药驾”的危害不够重视，国内有律师呼吁应当加强立法来引起社会各界对“药驾”的重视。当前我国的法律，如《刑法》和《交通安全法》，只存在有服用国家管制的精神药品或麻醉药品不得驾车的规定，缺乏对“药驾”的明确规定。

“在‘药驾’立法上，我们应当向西方发达国家学习。在美国，酒后驾驶的法律同样适用于药后驾驶。仅2010年，美国就有37个州通过了禁止药后驾驶的法律。”北京一家律师事务所的李德成律师向记者介绍。

除此之外，李德成律师认为在药品包装上标注“驾驶等级”也是良策之一。“法国就根据药品对司机驾驶能力影响的程度，将其分为4个等级，并要求药厂在药盒上以不同颜色标识，这种做法一目了然，也达到了警示效果。”

李德成律师说：“我国目前的药物标识过于简单。如果可以将不同药物分成相应的驾驶等级，并标注在药品的外包装上，便可以使驾驶员在服药时知晓是否可以独立驾驶。提高人们对‘药驾’隐患的认识，加大国家对药驾的监管和宣传，是预防‘药驾’的当务之急。”

(新华社)



探病的走了 得病的更难受



“双节”长假，不少市民选择此做手术。各大医院的急诊、手术患者均比往常有所增多。

亲朋好友到医院探视患者，本是好意，但如果探视方法不当，却可能给患者带来意外的麻烦。

1岁10个月的小宝，是医院外科年纪最小的住院患者，一周前，他左手的食指、中指被搅拌机打断，接受了断指再植手术，手术很成功。

10月4日上午，管床医生冯炜查房时突然发现，小宝的两根手指

变成淤紫色，不但肿胀，还出现一些小水泡。这是血液循环不畅导致的血管危象，一旦引起坏死，手术就白做了。医护人员立即为小宝切口引流淤血。因处理及时，小宝再植的两根手指很快又恢复了红润。

事后，小宝的父母回忆，前天晚上家里几个亲友来探望孩子，逗得宝宝手舞足蹈，特别开心，可能因此导致手指出现动静脉栓塞或血管痉挛。

手外科主任邢丹谋提醒，断指(肢)再植的患者，在术后一定要保持安静平和，身体不可随意摆动，心情也不宜激动。

10月2日上午，在武昌一家大医院消化内科，63岁的王婆婆迎来几位探病的老姐妹。老友重逢，几人聊得很开心。谁知一位老姐妹顺嘴一句话，惹下大祸：“你现在精神多好啊，一点都不像得癌的。”王婆婆一听脸色大变。

原来，王婆婆早被确诊患上了晚期胆囊癌，并发生转移。但老人性格敏感脆弱，家人一直不敢据实以告。女儿还特意请医院配合，避免妈妈住进肿瘤科受刺激。

平平安安瞒了一个多月，却被探病者一句话“泄漏天机”。王婆婆的家人很难受，又不好多怪罪对方。探病者又后悔，又尴尬，只得匆匆告别。

肿瘤科医生周晓艺认为，探望癌等重症患者时，探病者不要细问、追问病情，不要轻易流露出沉重、悲伤的表情，更不要当面流泪哭泣。几句轻言细语的劝慰，甚至静静聆听，有时更能让患者感觉轻松、安心。

探病到底有哪些“宜”与“不宜”？记者就此问题请教了一家医院骨关节科老年疾病科护士长黄明珍。

黄明珍建议，市民在探病前要约好适宜时间，并注意5点：不要在手术后立即来院探视；在床边最好只待10分钟；勿轻易提供任何偏方；不要乱买鲜花，对于呼吸道患者，鲜花花粉可能刺激病情，同时，也应考虑鲜花是否会影响同病室的病友；一次来的人不宜太多，如果多人一起来探病，最好不要一次全部呆在病房里，更不宜大声喧哗。

(武汉)

不良用耳习惯或可致耳鸣

耳鸣是指人们在没有任何外界刺激条件下所产生的异常声音感觉，常常是耳聋的先兆，患者总感觉到耳朵里有一些特殊的声音，如嗡嗡声或尖锐的哨声等。在地铁、公交车等嘈杂的环境中，音量大小不是由听力决定的，而是由噪声决定，相对封闭的环境会对人的耳朵产生一定的压力，如果

再戴着耳机听歌，耳塞紧紧地压着耳朵，声音会不断地撞击耳膜，就会造成毛细胞的损伤。当人耳听到的音量超过85分贝时，时间较长可造成听觉疲劳。当音量高达110分贝以上时，就会影响听觉神经，造成自主神经功能紊乱，也就容易耳鸣。

专家建议，远离耳鸣，要注意养

成良好的用耳习惯，尤其是在开车、乘坐公交地铁时，尽量少戴耳机，坚持“60~60”原则，即耳机音量不要超过最大音量的60%，连续听的时间不要超过60分钟。如果经常使用耳机又感到耳痛、耳鸣时，应该立即停止使用耳机，并及时到专科门诊就诊。

(程坤)



9件小事损害你的健康

3.开车窝在驾驶座里

无论乘坐飞机、火车还是汽车，懒散地窝在座椅中都会导致后背肌肉拉伸、胸部塌陷，造成气短。同样，长时间驾驶时，至少每小时活动1分钟，否则始终同一个姿势容易形成血栓。布克斯潘博士建议，坐车或开车时，后背可垫个靠垫，调节座位高度，以双脚平放时，膝盖略低于臀部为宜。

4.背着包拉行李

一手拉着行李箱，一手拎着包或背包，更容易造成肌肉紧张、疲劳，导致肩部和后背拉伤，背带过细还会阻断正常血流。布克斯潘博士建议，较重的背包可以搭在带轮子的行李箱上面，向前推着走，减轻对身体的伤害。

5.消毒时间不够1分钟

厨房灶台过高或过低都会导致颈脖、肩膀和腰部肌肉过度拉伸，引起疼痛。布克斯潘博士建议，做饭时，两臂下垂，肘部弯曲呈90度时，灶台与小臂高度以10厘米左右为宜。如果太低，可将砧板垫高些；如果太高，可在脚下垫个稳固的小凳子。

如果消毒不彻底，反而会增加

细菌传播的危险。生物学家查尔斯·格尔巴博士建议，灭菌需要30~90秒时间，喷洒消毒剂后，最好离开一会儿，不要立即擦洗。

6.洗澡时搓澡

洗澡过于频繁及用力搓澡会去除皮肤表层具有锁水作用的油脂，令皮肤变干。皮肤病学专家阿米·德里克博士建议，如果每天必须洗澡，那么水温不宜过高，洗浴时间最好在10分钟以内。洗完后用柔软的毛巾轻轻擦干身上水分，秋冬时节还可以涂些保湿霜。

7.上厕所时坐得直

以色列一项研究发现，如厕时，膝盖与臀部保持同一高度不利于大便顺利排出。而自然下蹲时，肚脐高度低于膝盖，直肠顺直，更利于排

便。专家建议，排便困难者可将脚部垫高10厘米，有助于顺畅排便。

8.剔牙不照镜子

剔牙时不照镜子不仅会漏掉许多牙缝中细小的残渣，还会在无意中伤到牙龈。此外，美国曼哈顿牙科专家詹妮弗·雅布罗博士表示，先用牙刷将较大食物残渣刷掉后，再用牙线清洁牙缝中的细小残留物，还有利于将牙膏中的氟化物送至牙缝之间。

9.用烘干器烘干

《应用微生物学杂志》刊登的一项研究发现，用烘干器烘干手，会使手部细菌感染面积增加45%。英国微生物学家基思·雷德威博士建议，使用纸巾擦手相对更安全，可以使手上细菌减少近60%。

(张生)

口中7味 提示各种病

就算口里没有食物，你是不是常觉得口中有味道？从中医自测角度来说，口中的味道提示着身体状况，快来看看7种味道各预示着什么疾病吧！

口苦

口苦咽干

表现：五心烦热，口苦咽干。

原因：由肝胆有热、胆气熏蒸所致，常与胆汁代谢失常有关，多见于急慢性肝炎、胆囊炎、胆结石和肝胆肿瘤等。

口甜

口甜粘浊

表现：口甜粘浊，食甜食则冒酸水，纳呆恶心，身重肢倦。

原因：多由脾胃湿热、肝脾疾火内蕴所致，常见于糖尿病和消化功能紊乱。

口酸

口酸胃火上炎

表现：胃火上炎，可致胃气上逆，可见恶心、呕吐酸苦黄水等症。

原因：由肝胆之热乘脾所致，多见于胃炎、胃及十二指肠溃疡病。

口咸

口咸肾阴不足

表现：五心烦热，咽干颧红；舌红少津，脉细弱。

原因：由肾阴不足、虚火上浮所致，多见于神经官能症、慢性肾炎、慢性咽炎、口腔溃疡。

口淡

口淡不渴

表现：喜温喜按、口淡不渴、四肢不温、大便稀溏。

原因：由脾胃虚寒、运化无力所致，多见于消化系统与内分泌系统疾病、营养不良、维生素与微量元素锌缺乏症。

口臭

口腔恶臭

表现：流涎、食欲不振或采食缓慢、口腔恶臭，口腔黏膜潮红、增温、肿胀和疼痛。

原因：由胃内饮食停滞、浊气上逆所致，多见于口腔疾患及消化不良，如口腔炎、咽炎、牙龈炎、口腔溃疡、龋齿、胃炎、胃及十二指肠溃疡、胃癌等。

口辣

过食辛热厚味

表现：嗜酒无度，饮食不节，过食辛热厚味。

原因：由肺热或胃火上炎所致，多见于高血压、神经官能症、更年期综合征、长期低热。

(贾婷)