

# “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是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。因此服药期间应该谨遵医嘱,慎驾或不驾车。”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。”



## 探病的走了 得病的更难受



“双节”长假,不少市民选择此时做手术。各大医院的急诊、手术患者均比以往有所增多。

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,是医院手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,管床医生冯伟查房时突然发现,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,可能因此导致伤指出现动脉栓塞或血管痉挛。

手外科主任邢丹谋提醒,断指(肢体)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。谁知一位老姐妹顺口一句话,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,只得匆匆告辞。

肿瘤科医生周晓艺认为,探望癌症等重症患者时,探病者不要细问、追问病情,不要輕易流露出沉重、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。

## 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,食甜食则胃酸水,纳呆恶心,身重肢倦。  
原因:多由脾胃湿热、肝脾痰火内蕴所致,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:喜温喜饮、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、维生素与微量元素缺乏之症。

## 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。



## 9 件小事损害你的健康

做饭、洗澡、上厕所……其中一些人们已经习以为常的细节却会侵蚀着你的健康。9 个容易出错的生活细节,看看你平时做得是否正确。

**1.弯腰叠衣服**  
长时间弯腰做家务,颈脖、双肩肌肉拉伸,容易导致僵硬或酸痛。美国运动医学专家朱莉·布克斯潘博士建议,叠衣服时,最好不要直接坐在床或地板上,最好坐在凳子上完成。

**2.厨房灶台过低**  
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。

**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**  
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.刷牙不照镜子**  
刷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.用烘手器烘手**  
《应用微生物学杂志》刊登的一项研究发现,用烘手器烘手,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%。

**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**  
过食辛辣厚味  
表现:嗜酒无度,饮食不节,过食辛辣厚味。  
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。