

世界卫生组织统计显示 全球一半患者不会用药

用药误区害了健康

据世界卫生组织统计,全球一半患者不会正确用药。在我国,用药安全同样迫在眉睫。一项涉及45万份的网络调查显示,九成人都存在用药误区。9月11日,国家食药监总局发布最新居民安全用药信息,提醒大家注意以下最容易被忽视的10个用药误区。

1. 乱用止痛药,严重可致死。很多人常会不管什么疼痛都吃止痛药,殊不知,长期乱吃止痛药存在潜在危险。第一是对胃肠道的刺激。阿司匹林、消炎痛等药物可能刺激胃黏膜,引起严重的胃肠反应,诱发胃溃疡,甚至胃出血及穿孔。第二是导致肾脏损伤。第三,可能会诱发心血管疾病。第四,产生心理依赖。另外,由于止痛药掩盖了病情,人们很可能错过最佳治疗时间,比如癌症。

正确做法:如果突然出现不明原因的急性剧烈疼痛,特别是头、胸、胃、腹部疼痛等,要及时去医院查明原因,千万不可自行吃止痛药。轻微的头痛、牙痛、全身酸痛等,明确原因后,可以买相应的解热镇痛药。但如果连续服用3天后还没有效果,就要去医院检查。最重要的是,自行服用止痛药不要超过说明书规定的最大剂量,也不可自行增加次数。服用过程中,若出现不良反应,应及时去医院诊治。

2. 维生素服用过量会变成“毒药”。补充维生素,如果超过人体上限的剂量,就会出现副作用。比如脂溶性维生素,从体内排出的过程比较慢,摄入过多会增加中毒风险。对于婴幼儿而言,过量补充维生素A,可能引起呕吐、皮肤干燥等症状,凶(音xùn)门未闭合的幼儿可能因脑压增高,凶门异常鼓起。维生素D过量不但不能促进骨骼生长,还可能让儿童的骨骺过早闭合,影响骨骼发育。

正确做法:饮食规律的健康人一般不需要补充,已确诊为维生素缺乏的人、偏食或减肥的人、孕妇、消化吸收差的老人和特殊疾病群体,可在医生的指导下适量补充。另外,三餐不规律,常年高温、寒冷环境中工作,有抽烟、喝酒、熬夜等不良习惯的人,也可适当服用维生素补充剂。补充任何一种维生素都要看清剂量,而且最好不要连续服用5天以上。如果幼儿经过检查发现需要补充维生素D,应在医生指导下选择相应剂量。注意,吃维生素最好别空腹,尤其是脂溶性维生素,比如维生素A、D、E、K。

3. 润喉片当零食。润喉片主要有两类,一是含西药成分,常用的有华素片、溶菌酶含片等;另一类是中药润喉片,常用的有银黄含片、草珊瑚含片等,它们含有抗菌生物作用的金银花提取物或碘,对细菌有一定的杀灭或抑制作用。但如果口腔没有炎症,或炎症原因不明确的情况下服用,容易抑制和杀灭口腔内的正常菌群,反而可能引发口腔溃疡、扁桃体炎等疾病。另外,不少润喉片的成分——冰片,其性质寒凉,可能加重脾胃虚寒,引起腹泻,还容易造成孕妇流产。

正确做法:需要含润喉片的人应该遵照说明书,千万不要过量。使用时要将润喉片放于舌根部,贴近咽喉含服;不要咀嚼、吞咽,少说话;含完药片后30分钟内

最好别吃东西、饮水、漱口。胃肠功能不好的人不要长期服用含有冰片的润喉片。

4. 乱用创可贴引发感染。创可贴并不是所有伤口的“万能贴”。它的基本作用是止血,不能完全做到抗菌消毒,再加上其吸水性和透气性较差,一旦使用不当,会使伤口感染。不宜使用创可贴的情况有:出血较多的伤口;小而深的伤口;动物咬伤、蜇伤;皮肤脓肿;污染较重的伤口;发生感染的伤口;较重或者创面较宽的皮肤擦伤;烧伤或者烫伤的创面。

正确做法:创可贴只适用于没有伤到肌层、出血不多而又不需要缝合的小伤口。使用中,除非伤口没有被水浸湿或受到污染,24小时内可不用换创可贴,否则都应及时更换。

5. 药驾赛酒驾,忽视危害大。药驾是指服药后出现嗜睡、眩晕、视物模糊的症状,它是诱发车祸的一个危险因素。一般而言,服用感冒药、抗过敏药、镇静催眠药、抗偏头痛药等药物容易嗜睡;吃了镇咳药、解热镇痛药、抗毒药会让人产生眩晕幻觉;解热镇痛药、解除胃痉挛药、扩张血管药、抗心绞痛药、抗癫痫药等易使视物模糊、辨色困难,分不清红绿灯。此外,很多慢性病用药也需注意,如降糖药使用不当出现低血糖,服降压

药期间,血压波动变大时,都会出现头晕、眼花等症状。一些保健品也不容忽视,如褪黑素就因影响睡眠在欧盟被禁售。
正确做法:吃了以上药物,6个小时内不要开车。

6. 补钙过量,影响孩子发育。婴儿和青春期保证钙摄入量是必要的,但过量补钙、重复补钙、大量服用维生素D,不但影响孩子胃口,还容易出现厌食、便秘及胀气,甚至可能患上肾脏结石、膀胱结石等。同时,高钙摄入还会影响铁、锌、镁等元素的吸收。孩子补钙越多越好是误区;婴幼儿时期补钙是为了预防佝偻病;单纯补钙并不能直接让孩子长得更高。

正确做法:一般而言,0~6个月婴儿每日需要钙摄入量300~400毫克;4个月以内的婴儿,每天母乳所产生的钙就完全可以满足其生理需要;1岁以后每天500毫升奶加上其他食物中所摄取的钙,就可满足钙需求量了。孩子缺钙,其实大多是

缺乏维生素D造成的,补钙的同时应补充维生素D。2岁以上的儿童,多晒太阳、调理膳食即可,不用额外补钙。若被确诊缺钙,要在医生的指导下补充。其实,最好的钙源还是食物,豆制品、奶制品、鱼肉等都是不错的选择。另外,晒太阳和户外运动是最佳天然钙剂,多带孩子去户外玩耍要比吃钙片有效得多。

7. 服药方式不正确。用药方式不正确也会让药效打折,甚至造成不必要的伤害。比如缓控释片等剂型的药掰开吃,可能加重不良反应;吃头孢类抗生素期间喝酒,可能出现面部潮红、心悸、呼吸困难甚至过敏性休克等。

正确做法:一般药物需要整片吞服,尤其是缓控释剂,否则每次服药吸收剂量会增加,毒性也会相应增加。如果药片上有一道划痕,说明该药片可以掰开吃;有一些特殊的药物需要嚼碎,比如治疗胃酸过多和溃疡病的复方氢氧化铝片以及酵母片等;口服胶囊时,不要把其中的药物倒出来服用;运动前最好别吃降压药;高血压患者血压突然增高时(低压在100毫米/汞柱以上),可立即取1片硝苯地平嚼碎后含在舌下,能起到迅速降压的作用;服铁剂时不要喝茶水,要少吃油、喝豆浆等。

8. 用水服药有讲究。吃药时一口水咽下去就完事,用饮料、牛奶等送服都是错误的做法。另外,喝水不够也会有危险。肾脏是药物排泄的主要器官,特别是服用部分抗菌药物,比如磺胺类药物等,其代谢产物对肾脏有一定影响,甚至可在尿中析出结晶,引起泌尿系统损伤。

正确做法:服用大多数药物,至少喝150~200毫升的水,如服用胶囊剂,要增加饮水量,否则胶囊易粘附在胃壁上,导致局部浓度过高,刺激胃黏膜;吃抗痛风药、排结石药后,要大量喝水,一天的饮水量应在2000毫升以上;吃硫酸铝、氢氧化铝凝胶等治疗胃溃疡的药时,需要少喝水甚至短时间不喝水,这是因为药会在胃内变成无数不溶解的细小颗粒,像粉末一样覆盖在受损的胃黏膜上,这样胃黏膜才能免于胃酸侵蚀,慢慢长新的组织把溃疡面填平。如果多喝水,药物被过度稀释,治疗作用会减弱。同理,吃复方甘草合剂、止咳糖浆等镇咳药后,也不宜马上喝水;吃完药后最好不要马上躺下,应活动10~20分钟。

9. 靠药调理经期危害大。遇到重要考试、比赛等,用药物让月经推迟或提前,打破原来的生理规律,这种方法不可取,容易导致月经紊乱。

正确做法:建议不要经常利用药物来改变月经规律,如果有特殊情况,应该在医生指导下进行,切不可自行买药随意服用。

10. 盲目输液。输液的风险远高于打针、吃药。药物通过静脉注射直接进入血液循环,虽然发挥药效更快,但如果不良反应,往往也更快、更严重;输液带来的操作问题,也会带来一定的不良反应。

正确做法:牢记能口服就不选择肌肉注射、能肌肉注射就不输液的原则,如果在输液过程中遇到心慌等现象,一定要及时向护士报告,切不可自行调节输液的速度。

(据《生命时报》)

一周 120 报告

数据来源:市卫生局 120 急救指挥中心
采集时间:2014年9月19日~25日

出诊原因	人次
交通事故外伤	72
其他内科系统疾病	68
其他类别外伤	65
酒精中毒	14
心血管系统疾病	10
脑血管系统疾病	7
妇、产科	7
其他	6
儿科	2
呼吸系统疾病	2
药物中毒	2

一周提示:本周120急救共接诊255人次。十一国庆节将至,不少市民已经打算借助这个长假到外出游一番。这时,一些市民乘坐交通工具时,会出现晕车、晕船、晕飞机的症状,难免给愉快之旅带来一丝不快。

其实,晕车、晕船、晕飞机这一类症状叫做晕动病,是汽车、轮船或飞机运动时所产生的颠簸、摇摆或旋转等任何形式的加速运动,刺激人体的前庭神经而发生的疾病。患者初时感觉上腹不适,继有恶心、面色苍白、出冷汗,旋即有眩晕、精神抑郁、唾液分泌增多和呕吐。

怎么预防晕动病呢?医生建议,市民在旅行中要常备一些晕车药。有晕车相关症状的人,最好在飞机起飞、火车或汽车开动之前半小时服用晕车药,有很好的预防作用。除此之外,可在太阳穴涂些清凉油或风油精,能清醒头脑。行驶途中,还可以将鲜姜片或是新鲜桔皮拿在手里,随时放在鼻孔下面闻,对于缓解晕车症状也有帮助。

(晚报记者 张志新 信息提供 耿清华)

一周病情报告

样本采集地:市中医院
采集时间:2014年9月19日~25日

科别	门诊接诊总量(人次)
儿科	818
肝病科	792
肺病科	663
脑病科	619
妇、产科	579
皮肤科	451

温馨提示:国庆长假,是亲朋好友相聚的好时光,不过,国庆期间也是车祸等意外伤害和疾病的高发期。对此,医生提醒广大市民,一定要在欢度假期的同时多注意自身健康,谨防“节日病”。

首先,节假日出行一定要遵守交通规则,别抱侥幸心理而酒驾。如果意外受伤,不要轻挪伤员,以免造成二次伤害,应立即拨打120,等专业急救人员到场后再对伤员进行抢救。其次,进入秋季后,昼夜温差日渐加大,加上节日聚会多,休息不好,容易导致心脑血管疾病高发,节日期间要少吃高脂肪食物,避免过分忙碌和辛苦。最后,广大市民在假期里应合理安排膳食,多吃清淡的蔬菜和水果,不要熬夜,以免引起消化系统功能紊乱。

(晚报记者 张志新 信息提供 姚娟)

种植牙

周口市德正口腔门诊部
刘杰彪,原市中心医院口腔科主任医师,现任周口市妇幼保健院业务院长。



专业特长:
1. 种植牙
2. 三叉神经痛
3. 颌面外科手术
4. 牙齿美容
5. 难治性牙病

地址:周口市交通大道与文明路交叉口向北200米路西
预约咨询电话:0394-8281120