

正确服药小知识

▲ 广州市黄埔区中医院 张蔚

在日常生活中,无法避开药物,尤其是在各种流行病盛行时,一不小心就会中招。为了快速恢复健康,消除疾病对身体健康造成的影响,往往会通过服用药物达到治疗疾病的目的。但在服药过程中,我们容易忽略一些小知识,可能会让用药效果大打折扣。

注意服药时间

如果说明书、药品包装盒并未标识具体服药时间,这一类口服药物多在餐后半小时内口服。如果说明书、标识明确指出服药时间,则需按照要求在规定的时间内用药。

但有些朋友即便有说明书也存在一定困惑,如早餐前服用,指患者应清晨空腹服用,这一类药物较多,包含治疗胃炎药物、缓解胃肠痉挛药物、促胃动力药物、抗酸药物等。严格按照要求餐前用药,可保证用药效果,减少用药不良反应。若标注饭中服用,比如阿卡波糖片,要求药物和第一口饭一起嚼碎后口服,这样用药可有效降血糖,帮助患者迅速达到血糖控制目标。如果是镇静催眠类药物,多要求睡前服用,这和人体生理规律存在直接关系,夜间是睡眠时间,镇静催眠

类药物的根本目的是帮助改善睡眠质量,减轻失眠症状或治疗失眠。若是黛力新,适合在早晨和中午之前服用。若是辛伐他汀、匹伐他汀,适合在晚上服用。

注意按时服药

提到按时服药,很多人认为自己就是按时服药,比如1天3次用药,早中晚分别1次,用药准确。但是,这一部分人中有少数人固然按照医嘱服药3次,却没有达到按时服用要求。药物存在疗效持续时间,比如8小时、12小时等,从患者用药后开始计算,该时间段内药物会持续发挥作用。但因为说明书或标识写的是1天2次,所以患者早上1次,中午1次,看起来没有问题,但并未按照药物的作用特点应用,所以在药效消失到患者再次用药那段时间,身体中是没有药物继续发挥作用,或药物效力非常低。在这种情况下,药物并不能按照患者设想,持续、迅速治疗患者疾病,所以患者治疗效果并未达到预期,这是很多患者质疑用药效果或医生医术的主要原因。

若药物说明书或标识明确指出,1天3

次用药。为了最大程度上发挥用药效果,患者尽量每间隔8h用药1次,这样才能让血液中始终存在一定浓度的药物,才能发挥药物治疗效果,加快疾病的转归速度。

注意药物相互作用

高度注意药物间的相互作用,如氯吡格雷不宜与奥美拉唑联用;辛伐他汀不宜与伊曲康唑、克拉霉素等联用;辛伐他汀与氨氯地平联用时剂量不宜超过20mg;华法令与许多药物、食物都有相互作用,注意监测INR,避免不良反应。

注意饮水

多数情况下,口服剂型药物配200ml温开水送服便可。但有些患者为了省事或节省时间,用药时直接干吞药物,而不是用水送服。干吞药物会导致药物黏附在食管上,而食管是人体生理性狭窄区域之一。在没有水辅助的状态下,药物需要更长时间才能进入胃肠道,要更长时间才能发挥药物效果。部分药物具有较大刺激性,在食管中黏附时间过长会导致食管炎症、食管溃疡或食管穿

孔,反而会加重人体损伤,不利于患者早期恢复健康。

部分药物比较特殊,不仅要求配水服用,而且要求饮水量50ml,如止泻药蒙脱石散,药物主要治疗腹泻患者。部分药物不仅需要配水服用,而且需要大量饮水,如退烧药物或抗菌药物。部分药物对水的温度有很高要求,一旦配热水服用,反而会对药物效果造成破坏,如酵母片、胃蛋白酶合剂以及胰蛋白酶等。酶是活性蛋白质,遇到70℃温水会失效。含双歧杆菌等益生菌也不能配热水服用,遇热后会破坏活性菌。

注意饮食

有些药物服用期间必须忌口,很多患者因对药物了解不多,或没有仔细看说明,在用药期间也在进食禁忌食物,不仅没有发挥药物效果,甚至会促进疾病进展。如患者需要服用头孢类药物、甲硝唑、呋喃唑酮等药物,禁止患者饮酒、饮用含有酒精的饮料,酒精会和药物产生双硫仑样反应。如患者服用他汀类药物,禁止吃西柚,会导致横纹肌溶解。

浅析X线辐射的危害及预防

▲ 普宁市人民医院 陈裕展

X线成像技术为医学诊断和治疗提供了重要帮助。它是一种非侵入性的检查方法,能够深入人体内部,揭示许多内部结构和病变。X线成像技术广泛应用于胸部、骨骼、腹部、心血管和乳腺等多个领域,对诊断许多疾病都有着不可替代的作用。

但是X线应用同样也有弊端,尤其是辐射问题,对人体造成的危害性不容忽视。过量的X线辐射可能导致皮肤损伤、眼睛损伤、骨髓损伤等,甚至可能导致癌症的发生。因此,在进行X线检查时,必须注意保护自己,尤其对于一些需要频繁接受X线检查的人群,如医护人员、航空工作人员等,更需要加强防护措施,确保自己的身体健康。同时,在日常生活中,也应尽量避免接触过多的辐射物质,以减少对身体的危害。

X线辐射对人体健康的危害

X线成像技术无疑是人类医学领域的一项重大成就,为医生的诊断和治疗提供了难以替代的帮助。然而,随着X线技术的广泛应用,也必须面对其潜在的危害,尤其是对人体的辐射问题。过量的X线辐射可以对人体造成明显损害。

首先,直接的皮肤照射可能导致皮肤灼伤、发红、疼痛,甚至溃疡。其次,长期的眼睛暴露可能导致眼损伤,如角膜炎和白内障。更重要的是,X线辐射对骨髓和淋巴系统的损害尤为严重,可能导致造血抑制,免疫功能下降,甚至诱发癌症。

如何有效预防X线辐射

X线辐射是一种无形的能量,它可以穿透人体组织,并在内部器官和骨骼上留下影像。然而,这种辐射也会对人体造成伤害,因为它能够破坏细胞中的

DNA,导致遗传突变、癌症和其他健康问题。做好X线辐射防护可从以下几点入手:

尽量选择无射线设备 可以选择无射线设备进行检查,如超声波、核磁共振(MRI)等。这些设备通过其他方式来获取图像,如超声波检查主要使用声波,而核磁共振则使用磁场和无线电波,可以保障受检者的健康安全。相比之下,传统的X射线设备会产生电离辐射,对人体有一定的危害。因此,在选择检查设备时,应该优先考虑无射线设备,以确保受检者的健康和安全。

佩戴个人防护用品 进入X射线检查室时,至关重要是佩戴个人防护用品,这些用品可有效保护身体免受X射线的伤害。如戴上防护眼镜可以防止X射线对眼睛造成损伤,而佩戴防护手套则可以防止X射线对皮肤造成伤害。

控制曝光时间 医生可以通过调整曝光时间来降低辐射剂量。因此,在进行X射线检查时,应听从医生的建议,不要随意调整设备,不要随意触摸或移动X线机,以免影响检查结果的准确性。

避免长时间暴露 在X射线环境中长时间暴露在高剂量的X射线环境中,可能导致辐射损伤,因此,应尽量减少在X射线检查室的停留时间。如果身体有任何不适或疑虑,应及时向医生反映,以便医生根据具体情况作出相应处理。

定期进行身体检查 定期进行身体检查,及时发现身体异常,避免过度使用X射线设备。

总之,预防X线辐射辐射需要从多个方面入手,采取综合措施,以保障身体健康。在日常生活中,应关注X射线设备的使用,积极参与健康知识的宣传,提高公众对X线辐射的认识,从而降低辐射带来的伤害。

防治骨质疏松 针灸有妙招

▲ 佛山市高明区中医院 王栋

骨质疏松症是一种常见的老年疾病,其特点是骨骼密度降低,易骨折。随着人口老龄化趋势的加剧,骨质疏松的发病率逐年上升,给人们的健康带来了极大的威胁。然而,在现代医学发展的同时,传统中医针灸也显示出了在防治骨质疏松方面的独特优势。

骨质疏松的主要成因

骨质疏松是一种以骨量减少、骨质变薄和骨骼微结构破坏为特征的骨代谢紊乱性疾病,导致骨质疏松的主要因素包括:(1)年龄因素:随着年龄的增长,人体骨骼逐渐失去矿物质和蛋白质,骨密度降低,骨质疏松的风险逐渐增加。女性在更年期后骨密度下降更为明显,因为雌激素水平减少会导致骨吸收增加。(2)遗传因素:遗传因素在骨质疏松的发病中也起到重要作用,家族中有骨质疏松病史的人群患病风险较高。(3)生活方式和营养:缺乏足够的钙、维生素D和蛋白质等营养物质,以及不良的生活习惯,如缺乏运动、吸烟和过度饮酒都可能增加骨质疏松的风险。(4)荷尔蒙变化:肾上腺素、甲状腺素、生长激素等激素的变化都会影响骨代谢,进而影响骨密度。(5)慢性疾病:某些慢性疾病,如风湿性关节炎、糖尿病、甲状腺问题等,以及一些药物(如激素类药物)的使用,都可能影响骨代谢,增加骨质疏松的风险。(6)体重和锻炼:过轻的人可能骨密度较低,而适当体重和有氧锻炼有助于保持骨密度。

针灸在骨质疏松防治中的作用

针灸在骨质疏松防治中具有多方面作用:(1)促进气血循环:通过刺激穴位,促进气血循环,增加局部血液流量,有助于提供充足的养分和氧气供应到骨骼组织,从而维持骨骼的健康。(2)增强骨密度和骨质量:通过刺激相关穴位促进骨细胞的活动和新陈代谢,增加骨组织的密度和质量,从而减缓骨质疏松的进程。(3)调节内分泌系统:调节身体的内分泌平衡,特别是对女性更为重要,有助于缓

解更年期引起的骨质流失问题,维持激素水平的稳定。(4)缓解疼痛和炎症:释放内源性荷尔蒙和神经递质,如内啡肽和丙酮酸,有助于缓解骨关节疼痛和炎症,提高患者的生活质量。(5)提升免疫系统功能:调节免疫系统的功能,增强机体的免疫力,有助于减少炎症反应,防止免疫系统攻击骨骼组织。

针灸防治骨质疏松的妙招

针灸在防治骨质疏松方面有一些妙招:(1)选择经典穴位:针灸的效果与选择的穴位密切相关。在防治骨质疏松时,可以选择一些经典的针灸穴位,如足三里、关元、大敦、太乙等。这些穴位被认为与骨骼健康密切相关,刺激这些穴位可以促进气血循环,增强骨密度,缓解骨骼问题。(2)配合膳食调理:针灸与合理的膳食结合可以取得更好的效果。骨质疏松与钙、维生素D等营养素的摄入有关,可以根据个体情况,在进行针灸治疗的同时,注意摄入富含这些营养素的食物,如乳制品、绿叶蔬菜、坚果等,以增强骨骼健康。(3)定期治疗:针灸治疗通常需要一定的时间积累效果。在防治骨质疏松时,建议进行定期的针灸治疗,保持一定的治疗频率,以保持持续的疗效。专业医师会根据个体情况为您制定适合的治疗计划。(4)注意运动:针灸与适当的运动相结合可以取得更好的效果。有氧运动、力量训练和平衡训练都对骨骼健康有益。在进行针灸治疗的同时,注意加强适当运动可帮助增强肌肉力量,提高骨密度。(5)个体化治疗:骨质疏松的病因和程度因人而异,因此针灸治疗也应根据个体情况进行调整。在接受针灸治疗前,最好咨询专业的中医医师,进行全面的体检和评估,制定适合个体需求的治疗方案。

针灸作为一种传统疗法,在防治骨质疏松中展现出独特的魅力。通过了解骨质疏松的原因,掌握针灸的妙招,并结合适当的生活方式,可以更好地保护骨骼健康,提高生活质量。然而,在接受针灸治疗时,务必谨慎并寻求专业医师的指导,以确保安全有效地进行治疗。