



家庭用药要科学

遵循“五先五后”

“现在很多人哪里不舒服了,就会根据自己经验,跑到药房里买药物自行治疗。结果有些人疗效并不显著,有的还延误了病情。其实在家里自行使用药物是非常科学而严肃的事情。”在上周四在四川省科技馆举行的“用药及注意事项”讲堂里,四川大学华西医学中心基础药理教研室周黎明主任语重心长地告诉在座听众。“虽然有些药物方便了广大市民,但这里面也隐藏着很大的风险。如果人们不能科学用药,不仅不能治愈好疾病,反而会对身体造成损伤。”

自行用药不对症 病情加重急就医

中医治病需要先“望闻问切”,才能进行中药“君臣佐使”配伍,所以古人有病一般都会寻求医生解决。随着现代医学发展,特别是制药工艺的发展,很多非处方药物已经进入家庭。普通人可以根据自己的情况,不用通过医生就能进行自我用药。

前段时间天气忽冷忽热,张女士一不注意患上了感冒,自行买了盒感冒药吃。可吃了几天,不见好转,咳嗽反而加重。于是张女士加了一些止咳药,可病仍不见好。实在熬不住了,在家人的极力要求下张女士到医院进行治疗。主治医生介绍,张女士这个疾病最开始是由感冒引起的,但由于没有有效控制炎症,导致支气管炎。这时还是用治感冒的方式进行治疗,效果肯定不好。张女士输了液吃了药,这才好了很多。张女士是典型的自行用药不对症行为,不仅治不了病,还会让病情更加严重,最后药物和疾病都会导致身体损伤。“要避免这种情况,最好的方式就是在自己不能肯定病情的情况下,根据医生的诊治情况用药。”

科学用药有方法 两个误区要慎入

当明确疾病后,用药也有很多讲究和技巧。周教授说,首先用药治疗时,要抓住主要矛盾,明确治疗目标,选择主要药物进行治疗。其次尽量选择一箭双雕的药物,比如患有心脑血管疾病的患者,在治疗高血压时,可以选择确本地平治疗高血压和心绞痛,可以减少用药数目。最后重视非药物治疗,尽管新药层出不穷,但非药物治疗仍然是一些疾病的基础治疗方法,比如早期糖尿病采用饮食疗法;轻型高血压通过限钠、运动、减肥等治疗;便秘多吃粗纤维食物和加强腹肌锻炼等。科学合理用药还包括选择合适的剂量和恰当的剂型。

周教授特别强调用药的两个误区,一是重复用药。就医时,一定要告诉医生正在服用的药物,减少重复用药,降低药物毒副反应。二是种类过多。大量服药易造成不良反应或多服、误服、忘服,所以最好一次不超过3至4种,这方面要多与医生沟通。



要想药物效果好 “五先五后”要记到

怎样服用药物,周教授总结出了“五先五后”的用药原则。一是先食疗后用药。俗话说:“是药三分毒”,所以能用食疗的先用食疗,再考虑药物治疗。二是先中后后西药。中药多属于天然药物,其副作用一般比西药要小,可以优先考虑,除非是使用西药确有特效才选用。三是先外用后内服。药物服用后要经过肝肾代谢,为减少药物对机体的损害,能用外用药物治疗的疾病,最好采用外用药物进行治疗,比如皮肤病、扭伤等最好选用外敷药进行治疗。四是先内服后注射。有些人一有病就想注射剂,认为用注射剂病好得快。殊不知口服药会经过消化系统的“过滤”,药物成分才能到达血液中。而注射剂直接可以达到血液中,直接刺激于血管壁和心脏,所以能用内服药让疾病缓解的就不必用注射剂。五是先老药后新药。近年来,新药、特药不断涌现,但由于临床时间较短,有些问题可能还没被发现。所以如果老药效果好的,可以不必追求使用新药。

记者 徐金龙



每个人一生中都会接触到药物,随着年龄的增加,这种接触几率也越来越大。药物一般分为儿童型和成人型。老年人生理机能不断退化,完全不同于年轻人,然而却没有完全针对性的老年型药物。目前老年人在服用药物时,还是按照成人这个模糊概念用药。从这个角度讲,老年人用药是有别于年轻人的。那么老年人服药有什么特点?会出现一些什么样的误区?在“”讲堂里,四川大学华西医学中心基础药理教研室周黎明主任进行了重点解读。

老人用药有别年轻人 特点和误区要注意

老人生理机能改变 影响药物体内代谢

人一旦变老,就意味着生理机能在减退。内在器官会发生退变,如血管硬化、代谢失调、免疫功能降低、肺及支气管的弹力组织萎缩等等。据四川大学华西医学中心基础药理教研室周黎明主任介绍,这些退化不仅容易引发疾病,还会影响用药在体内的代谢,进而影响疗效。

由于年龄原因,很多老年人用药的依从性也开始降低,这也直接影响着治疗的效果。所谓依从性就是指病人按照医生的要求用药。医学专家认为,这主要与老年人缺乏有效的护理、对医嘱的理解程度、忘记服药或未按规定量服、用药多且复杂等因素有关。作为老人身边的儿女,要注意这些因素对药物疗效的影响。

掌握用药最佳时间 治疗疾病效果更好

老年人有了这些特殊的生理特点,用药时应考虑用最少的药达到最好的治疗效果,这就涉及到药物治疗的时间选择问题。据周教授介绍,很多常见的老年性疾病发作、加重与缓解都具有昼夜节律的变化有关,比如夜间易发变异型心绞痛、脑血栓和哮喘;关节炎常在清晨加重,出现关节僵硬;急性心肌梗死和脑出血的发病高峰在上午;胰岛素的降糖作用上午大于下午;硝酸甘油扩冠状动脉作用也是上午大于下午;杜冷丁的镇痛作用6—10点大于18—23点。如果选择在这些特殊时段治疗,就能最大限度地发挥药物作用,而把毒副作用降到最低。

周教授特别提到了老年人的高血压治疗。健康人的血压是早晨升高、下午较平稳、夜间睡眠时自行降低。很多老年人治疗时每天给药3次,每次药物剂量没有



变化,最后导致早晨用药血压控制不理想,傍晚用药又让血压降得过低,达不到最佳治疗效果。最佳的治疗方式是让血压整体保持在健康水平,在清晨血压骤升时加大剂量,在夜间血压自然降低时减少剂量。这样就能有效控制血压浓度,避免血压过高或者过低,更重要的是降低了药物对身体的负面影响。周教授也强调患者应多与医生沟通。

老人用药有禁忌 九个方面要注意

在多年的临床工作中,周教授总结出了老年人用药的九方面禁忌,在讲座现场与各位听众进行了分享:一忌任意滥用。患慢性病的老人应尽量少用药,不要因为治病心切随意滥用药物,以免发生不良反应或延误疾病治疗。二忌时间过长。老年人用药时间应根据病情和医嘱及时停药或减量,尤其是对于毒性大的药物,更应掌握好用药时间。三忌补药过量。老年人往往喜欢用补药,其实饮食正常的健康老人不需要服补药。体弱多病的老人如需服用补药时,也应在医生指导下使用,不可擅自滥用。四忌乱用秘方、偏方、验方。老年人患病多

缠绵不愈,易“乱投医”。那些没有科学验证的秘方偏方,无法科学地判定疗效,选用时要慎重。五忌药效剧烈。有些子女为帮助老年人尽快摆脱疾病的困扰,从各种渠道、各地方求购特效药来用。很多老年人气虚体弱,对于剧烈的药物常常接受不了。药性应以温和为主,可采用中药调养,西药急救。六忌长期使用一种药。一种药物如果长期使用,容易产生抗药性,使药效降低,还容易产生依赖性甚至形成药瘾。所以需要长期用药时,要与主治医生多沟通。七忌滥用抗生素、激素、维生素三大素。不能当“万能药”滥用,滥用也会导致不良后果。八忌依赖安眠药。老人年睡眠减少,加上患有一些慢性病,容易导致无法睡眠。这时要注意不能长期依赖安眠药。九忌滥用泻药。老年人常易患便秘,常服泻药易导致脂溶性维生素缺乏。所以最好养成每天定时排便的习惯,必要时才选用药物通便。

周黎明教授建议,在疾病面前老年人要始终保持豁达乐观的心态,运用各种行之有效非药物疗法来改善病情,最好少用药物。当不依赖药物时,才能最大限度地减少药物对身体的伤害。

记者 徐金龙

关爱

选对“杯具” 选择健康

面对市面上林林总总的杯具,你是否选对了适合自己、适合健康的盛水之物呢?

正确的选择

——玻璃杯 搪瓷杯

喝水杯首选应该是玻璃杯。在所有材质的杯子里,玻璃杯可是最健康的。玻璃杯在烧制的过程中不含有机化学物质,当人们用玻璃杯喝水或其他饮品的时候,不必担心化学物质会被喝进肚子里去,而且玻璃表面光滑,容易清洗,细菌和污垢不容易在杯壁生长,所以人们用玻璃杯喝水是最健康、最安全的。

专家提倡使用搪瓷杯子,因为搪瓷杯是经过上千度的高温釉化后制成的,不含铅等有害物质,可以放心使用。

错误的选择

——陶瓷杯 塑料杯

因为在那些鲜艳的颜料里藏着巨大的隐患,尤其内壁涂有釉,当杯子盛入开水或者酸、碱性偏高的饮料时,这些颜料中的铅等有毒重金属元素就容易溶解在液体中,人们饮进带化学物质的液体,就会对人体造成危害。

塑料杯也不应该是受欢迎的。因为塑料中常添加有增塑剂,其中含有一些有毒的化学物质,用塑料杯装热水或开水的时候,有毒的化学物质就很容易被稀释到水中,并且塑料的内部微细构造有很多的孔隙,清洗不净就会容易孳生细菌。所以,专家提醒,在选购塑料杯时,一定要选择符合国家标准的食用级塑料所制的水杯。

记者 樊娟



健康绿 A 邀你快乐游世博

5月1日上海世博会即将正式开幕,其规模创世界博览会史之最。在上海世博会即将正式召开之际,绿A特举办“2010绿A百城万人游世博”活动,活动同时在全国100多个城市同步展开。据绿A成都公司负责人介绍,自1997年开始上市后,绿A螺旋藻受到了消费者的喜爱,为回馈广大消费者,此次凡参与活动的消费者就有机会赢取上海世博会门票,同时还可以获得丰富的奖品。活动现场绿A还将特约健康专家开展循环健康检测,帮助市民及时发现健康隐患,并給予相关的健康指导方案和预防措施,让大家享受世博会快乐的同时能收获健康。

健康绿 A 营养全面

螺旋藻是一类低等植物,是地球上最早出现的光合生物,已生存了35亿年。螺旋藻生长于水体中,在显微镜下可见其形态为螺旋丝状,它因营养均衡、全面而风行世界,成为最佳的健康保养食品。绿A螺旋藻产自我国仅有的螺旋藻天然产地——云南程海湖,程海湖是世界仅有

的3个碱水湖之一,是非常优秀的纯天然蛋白质食品源。其蛋白质含量相当于小麦的6倍,猪肉的4倍,鱼肉的3倍,鸡蛋的5倍,干酪的2.4倍,且消化吸收率高达95%以上;其特有的藻蓝蛋白,能够提高淋巴细胞活性,增强人体免疫力;其中含有维生素B1、维生素B2、维生素B6、维生素B12、维生素E、维生素K等,并含锌、铁、钾、钙、镁、磷、硒、碘等微量元素,其生物锌、铁比例基本与人体生理需要一致,最易被人体吸收,能改善小孩厌食症;螺旋藻中大量的γ-亚麻酸,能健脑益智、清除血脂、调节血压,降低胆固醇。

螺旋藻可提高免疫力

根据美国哈佛大学医学院柏格博士的论著,人体百分之八十的疾病均与免疫系统失调有关。由此可见,免疫系统对身体的健康起着关键的作用。只要拥有健全的免疫系统,患病的机会便会大幅降低。当你觉得浑身乏力、头晕、没有精神、出虚汗,或者经常感冒、掉发、失眠、记忆力衰退等都是免疫力低下的表现。螺旋藻含有人体免疫所需几乎所有物质,尤其是独特的免疫因子能够调节增强人体免疫力,并能提高机体的抗感染能力。 记者 吴俊杰 (请本版图片作者与本报联系以奉稿酬)

虹军/文

家长对儿童抽动症、多动症有误区

抽动症、多动症是两种常见的儿童行为障碍。据调查统计,目前学龄儿童抽动症、多动症的发病率已由10年前的3%上升至5%。成都儿童专科医院专门从事儿童行为障碍、青少年精神医学研究和治疗的余兴文主任医师介绍说,从门诊了解的情况来看,约有四成家长对抽动症、多动症存在认识误区,有20%的家长仅凭孩子是否好动进行判断。家长们的错误认识主要表现在四个方面:

1、“调皮好动+成绩差”的孩子有多动症。

调查表明,近30%的家长看到孩子顽皮好动、成绩不佳,就盲目认为孩子患有多动

症。这类家长容易轻信一些非医疗机构的广告,自行买药,擅自治疗。

2、聪明、活动不多的孩子与多动症无缘。

殊不知,多动症儿童临床表现迥异,有的孩子“多动”并不明显,而以注意力不集中表现为主。该类患童课堂上倒是老实,其实心不在焉,常“走神”。做作业、考试也丢三落四,出错率较高。

3、抽动症、多动症不是病,成年自会消失。

研究表明,40%—50%的抽动症、多动症患童成年后留有不同程度的多动症状,致接受教育、就业、人际交往及婚恋困难。

4、治疗多动症单纯靠药物。

由于多动症、抽动症是由生理、心理、社会等多方面因素引起,因此需要综合治疗。余老师强调:多动孩子未必就是多动症患童。每月前来就诊的儿童中,通过问诊病史、心理测评、神经系统检查,结果有20%—30%的儿童被排除了多动症。其中少数是智力、神经系统有问题,有的属于家庭、学校教育方式不当所致,需要进行心理行为及学习习惯矫正。如果你无法确认自己那孩子学习不好又“调皮”的孩子是否属于抽动症、多动症,可拨打028-86249584、86270250免费咨询。

再次测完骨龄 孩子父母都满意

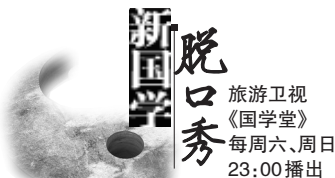
想父母所想, 今起市民拨打86667119周末可免费检测骨龄

心得: 别让孩子停长

上周,父母和3岁宁宁再次来到矮身材科研究所,通过量身高测骨龄,让家长意想不到的是,孩子通过半年的努力,身高从1米49现在长到1米55,只要继续下去,完全可以达到正常身高。周六周日和节假日,四面八方的家长带孩子专门来找他,徐所长却说:“太多的孩子停长在13/15岁,宁宁算是幸运的”。矮身材科研究所提醒:9-13岁/11-15岁是身高发育关键期,不少孩子吃巧就吃在一个“等”字上,后脑没有及早测骨龄发现问题及时调整,因矮小而遗憾一生。感言:科学帮孩子长高,很有成就感 “骨龄与身高助长”重大课题项目取得

实质性突破,矮身材科研究所所长徐永剑介绍,骨龄它可以精确的反映骨骼的生长空间和所处的生长阶段。利用行业标准(CHN法)可以准确鉴定,明确孩子的成长潜力、长高周期的长短;知道孩子发育不良问题出在哪里!资深的专家通过骨龄检测为孩子实际发育情况制定科学性成长方案。与此同时,用于控制早发育的产品也研制成功,可延缓骨龄成熟,确保青少年有足够的生长时间。警惕:因为骨龄一旦闭合,孩子就很难长高了。孩子长不高,快测CHN骨龄鉴定 主办方提示:感谢10年来的信任,矮身材科研究所徐永剑所长(从事矮身材科研多年,擅长

CHN骨龄检测,微量元素分析和青少年矮小、性早熟等临床研究)与多名矮身材研究专家,4月24日25日将现场为6—18岁孩子CHN检测骨发育状况(测骨龄),提供骨龄检测报告书,针对孩子矮个、早发育等令人困扰的问题,制定科学成长方案。网上报名: www.chn119.com Q群在线报名: 469879436。检测地址:1、成都总部: 福兴街1号华敏国际大厦22楼(任府井百货楼上)2、成都分店: 春熙路太平洋9楼1号。报名前100名测骨龄者可免费测骨片费。咨询电话: 028-86667119(程主任) 86665822(赵主任) 18908037379(徐所长) (提醒: 骨龄检测请认准矮身材科研究所)



拿什么拯救你的肝

人们常说心肝宝贝,心肝宝贝,心和肝排在五脏中的前两位,足见得“心与肝”对人体的重要性。

中医讲,肝主人体的疏泄,这种功能主要的外在体现就是我们的情志、情绪。肝对应的是木,所以肝对应春天,对应的是一年的开始。肝是我们整个身体阳气启动的部分。把肝管好,就是开始帮我们健康做好!

中医讲肝,不仅包括肝脏,肝经,还包括整个肝的功能和肝的系统。那么,究竟有哪些方法可以养护心肝呢?在呵护心与肝的具体措施中,如何获得一个非常好的情绪很重要,而情绪的调节,可从语言、情绪的表达方式入手。西安四维养生学校校长常海沧教授,独家推荐“肉夹馍”式的语言方式,告诉大家日常生活中如何调节情绪、养肝护肝。

许多人在与他人交流时,常以坦白、直率为惯性表达方式,这样极易容易犯下吃肉夹馍只吃“肉”不吃“馍”的错误。“肉夹馍”,表情和语言就是上下的这两层馍,紧接着的一席话是为了指出缺点,即为馍中间的这层肉。肉需少,用两层馍做铺垫,才不腻且香。吃肉要夹馍,即为调节语言与情绪的高招!爱护心肝,语言与情绪的养生之道不可小觑。

有位妈妈一旦下班回家,发现读初中的女儿正在看电视,总会非常生气地直接批评孩子,以督促女儿学习。时间一长,常引起女儿的反感。于是妈妈开始反思,她决定在家中尝试“肉夹馍”式的语言方式。这次她一进家门,同样看到女儿看电视,但是这次她的情绪由不满转为鼓励,说:“女儿上一天学真辛苦,看一会电视放松了,我女儿一定会自己回房间学习,妈妈相信我女儿是最棒的!”这次她的女儿,居然自己主动关上了电视,回房间学习。

养肝护肝,还有一种具体的做法可参照,即点击太冲穴。人体的脚上,在大指与第二指之间,有一个穴位叫太冲穴。每日刺激太冲穴两回,能够很好地调肝护肝。对于一些管不住自己情绪、有高血压的人,当有明显情绪波动的时候,就可用揉压太冲穴的方法以缓解情绪。养护心肝,还需注意节酒!少量饮酒可活血化淤,但酒精必然要经过肝脏解毒,一定会造成对肝的负担。所以,过量饮酒对肝非常不好。现代人中有许多脂肪肝患者,就与长期饮酒有关,脂肪肝即为全身身体机能下降后局部的表现。

记者 徐金龙 整理



指甲“开花” 健康之兆

指甲上有白斑或云母样,表示缺钙硅等微量元素,并有寄生虫,这种人易神经过敏,易烦躁,有习惯性便秘。指甲出现白点或絮状白斑,可能是缺锌或胃肠道有病或缺血。表面粗糙无光泽有凹沟、纵条纹、白班、健康圈比例不正常多为体质较差之兆。

指甲上的白点很常见,通常会反复出现,有人说这是胃肠功能不好的表现,但是没有医学根据的。因为长期暴露在外,指甲极易受到伤害,比如手指卡在门缝里,指甲受到挤压,碰撞等等,导致指甲根部甲母质细胞生成过程中受到损伤,就会出现白点,如果损伤到甲板,指甲下还会出现裂片状出血。

白点指甲又叫蛋白斑指甲,是由于疾病或者指甲受伤空气进入指甲内层造成的。如果指甲未松动且无其它方面的不正常情况,可以上指甲油或做水晶指甲。

指甲是由甲细胞发育而成的。当有外力刺激或不当的指甲保养情形发生时,部分甲细胞的发育功能会受阻。在这种情况下出现的白点和细纹,会随着指甲的向外生长而生长,最终被我们处理掉。

虽然在医学上对指甲上长白班没有明确的解释原理,但是医生临床发现,一些钙锌缺乏的孩子会出现这种情况。建议家长可以带孩子到医院进行微量元素检查,确定病因,进行相应治疗。记者 樊娟