

日常生活中的七个服药误区

日常生活中,谁都免不了有个病痛需要吃药。但是不合理用药的情况却比比皆是,大都是因为患者存在错误的用药观念,比如盲目追求疗效、迷信病友推荐、自己给自己开药等等。常见的药若用得恰当可以药到病除,而贵的药若使用不合理,反而会延误治疗、加重病情。

今天跟大家分享七个生活中常见的服药误区。

饭前服药和空腹服药混为一谈

饭前服药一般是指在饭前15-30分钟内服用;空腹服药的目的主要是减少食物对药物的影响,比如肠溶片,需要药物能快速通过胃抵达肠道发挥作用。关于空腹用药,若每日服用一次,那么应在早餐前0.5-1小时服用。若每日服用2次,建议在饭前1小时或饭后2小时服用。

擅自增、减、停药

很多擅自增、减、停药的高血压

患者和高血脂患者,大家的理由也都差不多,比如“我觉得好了”“指标已经下来了”“吃了一段时间没效,所以加加量”。

实际上药物治疗起效是需要一定的疗程,特别是慢性病不容易立竿见影,而有些病情看上去改善不意味着痊愈,仍需要药物维持治疗。总之,医生会尽可能地让服用药物疗效最大化而毒性最小化,所以要遵医嘱用药。

把药掰成多片吃

细心的朋友会发现有些药片中间有一道“刻痕”,这其实是提示该药允许沿折痕掰开服用,但是不可嚼碎。

除此之外,其他种类的药都不能掰着吃。比如控释片和缓释片,其中的有效成分比普通药要高,掰开或嚼碎服用,会加速药物吸收,可能引起中毒。再比如一些肠溶片,只有到了肠道才会释放药物,掰开服用的话,

到达胃部后很容易受到胃酸的影响,大大降低药物疗效。

呕吐之后补服药物

因为疾病和个体差异等原因,有些患者服药后会呕吐。如果药物对胃肠的刺激过大,刚吃完就吐出整片药物,需要立即补服。

倘若服药后已经过了数小时,呕吐物里也看不到药物,则说明大部分药物已经消化吸收,此时就不需要再补服了。

不遵医嘱多药并用

不少患者为了让病好得更快,盲目采用多药并用,其实这是很危险的。

有些药物合用可以增加协同效果,而有些药相互拮抗,甚至让副作用相互叠加。如果对目前用药有疑问,或者听说哪种药比较有效后自己也想用,还是先到门诊咨询大夫,切忌私自换药。

追随、模仿他人用药

有些老年患者有“从众”心理,在身体出现不适后凭感觉自诊,认为自己的症状与某某相似,进而模仿他人用药。实际上很多人不仅“多病一体”,即使同一种病也会有多种不同的症状。尤其多种慢病、多重用药、肝肾不全的人,不建议盲目跟风用药,还是要认真就医明确诊断,否则可能增加不良反应及药物相互作用风险。

用保健品替代药品

坊间很多保健品夸得神乎其神,但这些都是广告效应,保健品即使含有与药物相似的成分,本质上还是“食品”,仅仅具有保健功能,帮助调节身体机能,并不能治疗疾病。

选择保健品应根据个人健康状况、需求和医生建议而定,要知道保健品也不是绝对安全的,吃多了同样会引起副作用。据《北京青年报》

肚子上赘肉多,骨折风险升高

一项新研究发现,脂肪分布在不同区域,也会影响骨折概率。比如,肚子上赘肉多的人比全身肥胖者的骨折风险更高。为什么肚子上赘肉多,骨头会更脆?用什么方法才能减掉顽固的腹部赘肉?

腹型肥胖的人骨折风险高

肥胖和骨质疏松看似没有关联,但经常叠加出现。而且,脂肪分布位置不一,骨质疏松也不同。《中华健康管理学杂志》刊发的研究指出,全身肥胖、腹型肥胖是两种不同的肥胖类型,但腹型肥胖者更易出现骨质量受损。

深圳大学总医院内分泌代谢病科教授李强表示,与正常体重进行对照,腹部脂肪堆积会促进炎症因子的大量分泌,不仅加速破骨细胞的形成和激活,还会抑制骨保护素的分泌,最终造成骨质流失和骨量减少。

“拥有啤酒肚的人要严防骨质疏松。”北京大学第一医院骨科副主任医师李宏介绍,腹部肥胖人士大多是因为脂肪类食物摄入量过多,而富含维生素D、维生素K的食物(如绿叶蔬菜、豆制品、奶制品等)摄入过少,而体内维生素D、维

生素K以及钙的含量比例较低,正是导致骨质疏松的一个重要因素。

腹部赘肉为何最难减?

有过减肥经历的人都知道,腹部的啤酒肚是最难减的。在河南省中医院治未病科副主任吕沛宛看来,腹部赘肉增多主要与脾气虚弱有关。脾的功能好似家里的女主人,湿邪好比垃圾,女主人勤劳就能及时打扫房间,把垃圾清扫出去,如果女主人生病了,身体疲惫,房间的垃圾就会堆积起来。对于身体也一样,脾功能弱就不能清理好身体的“垃圾”——湿气。一旦脾湿过重,脾胃功能受损,无力将食物转化为营养,摄入的能量便会在体内囤积为脂肪。

北京体育大学运动人体科学学院副教授苏浩认为,腹部赘肉之所以最难减,是因为人在运动时,更多是上下肢在活动,腹部肌肉主要起带动和发力作用,活

动频率低、幅度小,加上长期养成的不良生活习惯(如久坐等),导致难减系数最高。

按摩加药膳缓解腹部肥胖

吕沛宛表示,因脾气虚弱(表现为食欲不振、腹胀、大便稀溏、神疲乏力、浮肿、面色萎黄等)导致的腹部肥胖,可通过吃药膳达到健脾运湿效果。推荐日常喝点莲子山药粥,具体做法是:取莲子30克,山药80克(切丁),粳米50克,锅中放入洗净的食材,加适量水。大火煮开后转小火,慢慢成粥。

如果已经在运动,但腹部赘肉一直减不下来,建议尝试新的运动并稍微加大强度。这是因为,如果身体习惯了常规套路,它就不会像刚开始锻炼时那样有效地燃烧腹部脂肪。建议在日常有氧运动(游泳、骑自行车、跑步)的基础上,增加抗阻力训练,如举哑铃、拉弹力带等。

腹部肥胖者还可每天坚持摩腹,方法是:双手叠掌,沿着脐周顺时针摩腹。还可用空心掌拍打腹部,每次半小时。

据《北京青年报》《羊城晚报》

立秋后多吃这些蔬果

立秋后,气候常伴“干”“燥”“热”等特征。秋季燥邪当令,肺容易感受秋燥之邪,许多慢性呼吸系统疾病往往从秋季开始复发或逐渐加重。因此,秋令饮食养生应忌过燥的食物。降火气、除秋燥,可以多吃这些蔬果:

茄子:茄子性凉、味甘,有清热止血、消肿止痛、祛风通络、宽肠利气的功效。

南瓜:南瓜性温味甘,入脾、胃经,具有补中益气、消炎止痛、润燥的功效。

山药:山药能够滋阴润肺,对肺虚久咳、虚喘有辅助治疗效果。

豆浆:豆浆中含有多种维生素,其中维生素E能促进新陈代谢,保持肌肤滋润,秋季饮用可帮助缓解皮肤干燥、口鼻干燥等问题。

百合:百合有养阴清热、润肺止咳等功效,可煮粥、煮汤、炒食。

梨:梨对咽喉干痛痒、声音嘶哑、干咳痰黄、小便赤短有辅助治疗效果。虚寒体质、腹泻者少吃。

葡萄:葡萄性平、味甘酸,入肺、脾、肾经,有补气血、益肝肾、生津液的功效。

苹果:苹果具有生津、润肺、除烦、开胃等功用,对消化不良、气壅不通者均有效。

据《人民日报》

每天八杯水好吗? 并不! 尤其是这类患者,可不能饮水过多

生活中我们常说“每天喝够八杯水对身体好”,能加速新陈代谢,排除身体内毒素。但是,对于心力衰竭的患者可不是这样的!心力衰竭的患者由于心脏功能减退,体内多余的水分排不出去,容易导致体内积水发生,患者常常因为水肿、呼吸困难、乏力等紧急入院。因此,如何科学饮水对心力衰竭患者来说非常重要。

1 控制饮水

心力衰竭的患者需要控制每天水的摄入,一般来说有心衰症状的患者每天摄入的水应<1500毫升,包括食物中的含水量,比如每100毫升牛奶的含水量为46毫升,每100克花卷的含水量为33毫升,每100克大米粥含水量为89毫升等,患者可根据食物含水量转换表进行换算,每天摄入的水分,应根据尿量决定,应遵循“量出为入”的原则,也就是说控制入水量与出水量平衡。

2 饮水方法

饮水时应注意少量,分次饮水,小口喝水,减少水分进入血管,减轻心脏负担的发生。口渴也可采用湿棉签湿润口唇、口腔含水漱口后再吐出等,减轻口渴感觉。

3 体内水分监测

每日进行测量体重规范的方法:每日晨起穿相同衣服、空腹、排小便、使用同一个体重计测量,如果体重3天增加2kg,警惕体内水分过多的风险。

监测下肢水肿变化:如果水肿范围增加(比如从脚踝逐渐延伸到大腿等)或者周径增加,也要警惕是否体内水分过多。

尿量减少:如果出现尿量减少,每日摄入量小于尿量,也提示体内的水分过多。出现以上情况时应及时联系医生,调整药物应用。

4 饮水小技巧

①用有刻度的杯子,最好使用透明的水杯喝水,喝水时记录喝水量;

②少量多饮、相对均匀的饮水能减轻

口渴感;

③口干可尝试含一块冰,或口含柠檬片(或薄的梨片);

④尽量避免进食汤、果冻、酸奶等液体食物;

⑤关注每天所吃食物、水果的含水量。

因此,对于心衰患者来说控制好饮水量对疾病护理是至关重要的,如果贸然饮水过多,会导致心脏负荷过重,胸闷气短会随之加重,严重时可能会危及生命。

据《环球时报》