

这些常用药,千万不能掰开吃

前不久,媒体报道,有一年多高血压病史的张女士在吃降压药硝苯地平控释片时,选择用牙咬断的方式服用。结果不到半小时,张女士突然眼前发黑、冒冷汗、身体无力,直接瘫在沙发上,被家人紧急送往医院。原来,张女士服用的降压药是硝苯地平控释片,这种药物1片相当于3片普通硝苯地平片的剂量。一旦咬碎、掰开、研磨服用,大剂量的降压药会瞬间释放至体内,导致血压快速下降。

生活中,哪些药品剂型在服用时不能掰开或嚼服?我们在用药时和药品储存方面又有哪些注意事项?且听药师为您详细道来。

A 这几类药不能掰开吃

控释片:控释片是在药物外面包裹上一层“水能进来但药出不去”的不溶性半透膜的外壳,会以恒定的速度在体内释放,从而长时间维持药效,减少服药次数。普通药片的药物起效、吸收和消失的速度通常在4至6小时左右,患者24小时内需要服药3次,而控释片可以恒速释放药量,它的药量是普通药片的3倍,患者一天仅需服用一次,药效在体内恒速释放24小时左右。控释片之所以能在体内恒速缓慢地释放,是因为采用特殊制剂工艺,患者在服用时应整片吞服,咬、嚼、掰断药片都会破坏控释片的恒速缓慢释放功能,相当于患者加大3倍剂量服药。

缓释片:缓释片和控释片工艺不一样,但目的是一样的,都是为了让药物在体内缓慢释放。缓释片通常不建议掰开服用,否则也会导致药物释放过快,引发不良反应。一般来说,可以掰开服用的药片上面会有刻痕,如美托洛尔缓释片可以沿着刻痕掰开服

用,但也不可咀嚼或研磨服用。

肠溶片:肠溶片是为了让药物绕开胃部,在肠道内溶解,而给药剂包了一层“肠溶衣”。如将其掰开服用,药物可能在胃内就溶出,不仅容易导致药物受到胃酸等影响而失效,还可能刺激胃黏膜,引起不适。

胶囊型:一旦将胶囊掰开服用,药物可能会受胃酸影响,不能在特定部位释放,影响药效,同时可能增加药物对胃肠道的不良反应。这里给大家推荐一个服用胶囊的小妙招。服用胶囊类药物时,可将头向下略前倾,将胶囊和水一并吞下,不用仰头,因为胶囊比水轻,仰头会让胶囊上浮。注意,服用后应避免立即躺下,以免胶囊粘在食管上。

泡腾片:泡腾片含有碳酸氢钠和有机酸,遇水可产生二氧化碳气体而呈现泡腾状,直接服用会在口腔或消化道产生大量气体,有窒息和胃穿孔风险。因此,必须用冷水或温开水溶解,等气泡完全消失后再服用,严禁嚼服、吞服或含服。

B 用药先后顺序需谨记

患者在服药前,要仔细阅读说明书,遵医嘱服药,同时还要了解不同药物的服用时间和先后顺序,否则可能影响药物疗效,甚至引起不良反应。

患者服用中药通常和西药间隔半小时左右。滋补药品适合饭前服用,说明书没有特别提示的药物,尤其是对胃肠道有刺激的药物,一般饭后半小时服用为宜。

需要强调的是,患者在服用镇静催眠药物期间切忌喝酒,酒精本身有中枢抑制作用,而镇静催眠药也是中枢抑制。如果在喝酒的同时又吃催眠药,会加重中枢抑制的不良反应。

C 储存不当或影响药效

在服药期间,患者也要注意药品的储存,包括温度、湿度等方面是否有特殊要求,以免影响药品的疗效,产生不良影响。

一些生物制剂比如胰岛素是需要2°C到8°C之内保存,若温度过高或者是过低,都会使胰岛素失活,从而影响疗效。

除了温度和湿度以外,还有一些药品对光线比较敏感,见光容易分解,药品可能因此失去或降低疗效,这类药品需要避光保存。

据《北京青年报》

干燥脱皮? 秋冬季护肤指南来了

秋冬季空气干冷、多风,脱皮、泛红、干痒……不少人的皮肤也随之闹起情绪。下面,就请皮肤科病的专家给大家介绍几个秋冬季护肤的小窍门。

1 秋冬也别忘了防晒

进入秋冬季节,防晒产品依旧必不可少。不仅是户外有紫外线照射,室内照明物也会产生日晒效应,因此室内室外都需要防晒。防晒的方式包括规避防晒、遮挡防晒以及使用防晒护肤品。

规避防晒:上午10点至下午2点,减少外出。必须外出时尽量选择树荫下或者阴面这些具有遮阳的地方活动。

遮挡防晒:可通过打遮阳伞、戴帽子、太阳镜(深色为宜,但不宜影响视

觉)、穿防晒服、戴防晒口罩面罩等实现,尽量选择有防晒指数的衣物。

防晒护肤品:包括防晒霜以及含有防晒成分的润肤剂。需出门前15分钟提前涂抹。在室内防晒性能至少为SPF15、PA+,室外活动或旅行至少为SPF20、PA++。食指头大小量(5g或5ml左右)足够一次涂抹全脸。全身曝光部位均需涂抹防晒产品。此外,紫外线也导致毛发干枯粗糙,失去弹性和光泽,头发上也可喷防晒产品。

2 皮肤保湿是王道

天气转为干冷,大家会明显感到皮肤、黏膜干燥不适,甚至出现干痒。此时,夏季使用的法油能力较强的洁面产品就该停止使用了,要选择弱酸性或中性的温和型洁面产品。使用后,面部可形成一层锁水膜,在清洁的同时实现保湿。尽量不选用可以揉出丰富泡沫、洗完脸油腻感瞬间消失的洁面产品。

除了选择保湿性能强的洁面产品

外,润肤品的选择也十分重要,建议换为保湿效果较好的霜。可以选用含神经酰胺、胆固醇等具有天然修复作用的保湿产品,成分配比与人体自然分泌的脂质成分越接近越好。

此外,夏季过后皮肤如果出现肤色加深、色斑等情况,可以选用美白祛斑类的产品,如含有维生素C、维生素E、熊果苷、传明酸等成分的美白产品。

3 跳过这两个护肤的坑

保湿面膜敷的时间越久越好吗?为了保湿,有人会敷一夜面膜,这是错误的。建议按照产品说明书,敷15-20分钟,去角质产品建议敷10-15分钟。时间过长,肌肤吸收不了,面膜干燥后会吸收肌肤的水分,导致皮肤变干。

外出时,随时喷保湿喷雾,对吗?面部干燥紧绷时,可以使用保湿喷雾,但面部的水珠应在30秒内及时擦干,并涂抹保湿剂。时间过长,肌肤表面的水珠会带着皮肤内的水分一起向外蒸发,导致皮肤更加干燥。

据《北京青年报》

中医支招冬季呼吸系统疾病防治

冬季来临,天气愈发寒冷,容易诱发呼吸系统疾病。中医专家介绍,善用穴位贴敷、药膳食疗、艾灸等中医药方法,可以有效预防和应对常见呼吸系统疾病。

中国中医科学院西苑医院主任医师邹本良说,中医认为“肺主皮毛”“肺开窍于鼻”,由于鼻腔、皮肤直接接触各种外邪,故肺脏也最易受到邪气侵袭,而冬季人体阳气封藏,卫外功能下降,加之风寒邪气更盛,人们容易患感冒、哮喘等呼吸系统疾病。

“穴位贴敷可以刺激穴位,通过经络传导,调节脏腑气血,增强机体的抗病能力,预防和减轻呼吸系统疾病。”邹本良说,在立冬时节,可以选用白芥子、细辛、甘遂等药物制成药贴,贴敷于肺俞、膏

育、膻中等穴位,“这些药物多有温肺化痰、止咳平喘的作用,而肺俞穴能调节肺脏功能,膏育穴对治疗各种虚劳疾病较为有效,膻中穴则能宽胸理气。”

药膳食疗也能在一定程度上预防呼吸系统疾病。中国中医科学院西苑医院主治医师程相穗介绍,冬季食用以川贝母、雪梨、粳米等制作的贝母雪梨粥,有润肺止咳、清热化痰的功效。

此外,在中医看来,艾灸可以温阳散寒、补肾益气。专家介绍,冬季可取足三里、大椎、风门等穴位,每个穴位艾灸15至20分钟,以皮肤微微发红为度,每周2至3次,可有效预防呼吸系统相关疾病。需要注意的是,过敏性哮喘患者应谨慎使用艾灸,以免诱发哮喘。

据新华社

每天锻炼五分钟有助降血压

英国和澳大利亚科学家联合开展的一项研究发现,只要在日常生活中增加少量运动,如爬楼梯或骑自行车等,就能降低血压。而且,每天只需额外锻炼5分钟,血压就会有所改善。相关论文发表于最新一期《循环》杂志。

来自伦敦大学学院和悉尼大学的科学家,分析了14761名佩戴活动追踪器的志愿者的数据,以探索一天中的活动与血压之间的关系。他们将志愿者的日常活动分为6种:睡觉、久坐、慢走(步频低于每分钟100步)、快走(步频超

过每分钟100步)、站立,以及更剧烈的运动(如跑步、骑自行车或爬楼梯)。结果显示,如果用5分钟运动代替那些不那么活跃的行为,收缩压会降低0.68毫米汞柱,舒张压则能降低0.54毫米汞柱。从整个人群的角度看,收缩压降低2毫米汞柱、舒张压降低1毫米汞柱,就相当于心血管疾病风险降低约10%。

高血压是全球最大的健康威胁之一。这项研究显示,除了药物治疗外,可能还有相对容易的方法来缓解这个问题。

据《科技日报》

拉肚子不能吃香蕉?

对大多数人来说,香蕉不会加重腹泻,相反,香蕉含有的果胶和钾对缓解腹泻有所帮助。

香蕉虽然对缓解轻度腹泻有所帮

助,但它毕竟只是一种普通的食物而非止泻药物,如果腹泻持久且严重,还是需要服用补液盐并咨询医生。

据@科学辟谣