

“讨巧”吃药，正危害你的健康

近日,有知名男星在网络分享“干吞”药物蒙脱石散导致短暂窒息的经历,引发关注。蒙脱石散为什么不能“干吞”? 掰碎了吃、用饮料送服等“讨巧”的服药方式,是否可取? 不当用药会带来哪些风险? 对此,记者采访了有关专家。

1 “干吞”蒙脱石散十分危险

这位男星称,日前因肠胃不适买了蒙脱石散。第二天搭乘高铁时,他为图省事,“干吞”蒙脱石散。药物迅速膨胀,粉剂直接扩散到整个咽喉和鼻腔,窒息了大概有3秒。他剧烈咳嗽,好不容易才缓过来。

不少网友也在社交平台分享“干吞”蒙脱石散的惊险经历。有一名网友说:“它像水泥一样糊住我的喉咙,喊不

2 这些“讨巧”的吃药方式使不得

出来,不敢咳嗽,伸长了脖子企图得到一点喘息,没用。最后尽力张大嘴,把没湿的粉末抠出来,才敢咳嗽两下,憋得眼睛通红,喝了几口水才缓过来。”

对此,中山大学附属第六医院药理学部主任黎小妍解释,蒙脱石散是一种矿物类药物,具有遇水膨胀、吸附等特性,对消化道内的病毒、病菌及其产生的毒素有固定、抑制作用。服药时

应将蒙脱石散倒入适量温水中,充分搅拌为混悬液后服下,不能直接倒入口中服用。

“‘干吞’可能会使粉末飘散在口腔内,随着呼吸进入气道导致呛咳、梗塞等风险。”黎小妍说,“蒙脱石散混悬液需要到达肠道发挥作用,吞服粉剂后在口腔咽部就开始膨胀,无法发挥药效。”

胃黏膜。“如果患者把这类药掰开,破坏了药品的特殊剂型,就起不到相关的作用了。”

用饮料送服

傅声玲表示,服药最好用清水,果汁、牛奶、茶水或咖啡等饮料,不少跟药物同时服用都会影响药物的吸收,甚至发生相互作用而导致药效降低。

唐欲博说,西柚汁、橙汁本身是肝药酶抑制剂,用这些果汁送服,会导致一些药物在体内代谢减慢,在血液中浓度升高;茶水含多种活性成分,用茶水送服某些药物,茶水中的鞣酸可能会与药物中的成分发生相互作用生成不溶性物质,影响药物吸收;牛奶中含有的钙、镁离子,会跟药物成分结合生成络合物,影响药物生物利用度和作用效果。

傅声玲表示,现在医院药理学部或药剂科通常设有药学门诊或者驻科临床药师,门诊用药的患者可咨询药学门诊的药师;住院期间患者的用药问题可以咨询驻科临床药师。

据新华社

3 遵医嘱、读说明书、及时咨询

专家表示,采用正确的服用方法才能够充分保证药物的疗效,减少药物的不良反应。

要严格遵循医嘱。郑萍说,有些药物需要在饭前空腹服用,例如老年人常用的抗血小板药物阿司匹林肠溶片,医生要求患者饭前半小时服用,因为只有空腹的情况下,才能够保证它不会提前在胃中被胃酸分解,从而进入肠道发挥作用。如果把它放到饭后吃,或者吃完药马上吃饭,它就会在胃里提前分解释放药物,而导致胃部不适。

医生提醒,患者服药之前需要仔细阅读药品说明书,了解正确服用药物的方法。例如蒙脱石散的说明书要求放在温水中形成溶液以后吞服,其目的是使它变成液体,比较容易送服到肠内,并且在肠道内均匀分布,发挥吸附病原体的作用,从而达到止泻效果。

“如果患者同时需要服用多种药物,药物和药物之间可能会存在相互影响,这时应当咨询药师,可以通过线下或线上药学门诊咨询。”郑萍说。

傅声玲表示,现在医院药理学部或药剂科通常设有药学门诊或者驻科临床药师,门诊用药的患者可咨询药学门诊的药师;住院期间患者的用药问题可以咨询驻科临床药师。

据新华社

暑去热未退 中医支招从容应对“秋老虎”

8月19日出伏,今年的伏天正式结束,但许多地区高温并未退场,“秋老虎”仍在发力。什么是“秋老虎”? 如何更好应对? 记者采访了宁夏医科大学中医学院专家。

“‘秋老虎’是指立秋后,尤其处暑前后的一段回热天气,呈现出热未退、湿尚存、燥初起的复杂状态,是夏秋交接的关键过渡期。”宁夏医科大学中医学院教授郭斌说。

这种气候下,人体易出现发热、咽干咽痛、口干舌燥、鼻干甚至鼻出血等

外感燥症,干咳少痰、声音嘶哑等呼吸道问题,食欲不振、腹胀、便秘或腹泻、口苦口黏等消化道不适,并伴有明显的“秋乏”。

应对“秋老虎”,中医强调“清补润燥”,饮食上以清除余热湿气、滋养阴津为核心。专家建议减少食用葱、姜、蒜、辣椒等辛温发散之物,适当食用山楂、柠檬、葡萄、醋等酸味食物,多食当季果蔬。

“清润生津可选梨、荸荠、莲藕、银耳、百合等,健脾利湿推荐冬瓜、丝瓜、薏米、山药、莲子、老鸭肉,滋阴润燥则

可食用芝麻、蜂蜜、鸭蛋、豆浆等食物。”郭斌表示。

“秋老虎”来袭时昼夜温差大,专家建议,可采用“洋葱式”穿衣法,即内层透气吸汗,中层保暖,外层防风,便于随时增减。早晚需尤其注意保护后颈、肚脐、腰部和脚踝部位。

“防‘秋老虎’,中医之道在于清热祛湿兼顾润燥,起居饮食顺应天时温差,情志调节防止悲秋。”郭斌说,把握此关键过渡期,方能从容迎接天高气爽的金秋时节。

据新华社

无菌蛋比普通鸡蛋 更安全可生食吗?

市面上的无菌蛋因宣称“可生食”“更安全”而备受追捧,价格也远高于普通鸡蛋。

理论上来说,无菌蛋比普通鸡蛋更安全。但是,无菌蛋的安全性依赖于严格的包装和储存条件,需保证在0℃-10℃下进行运输和贮存。市面上很多所谓的“无菌蛋”并未做到这一点,有的甚至与普通鸡蛋混放销售。在运输或储存不当的情况下,细菌仍可能滋生,甚至超过安全标准。

据@科学辟谣

动物油比植物油 更容易让人发胖?

某一种食物会不会让人发胖,主要看其能量的含量。同等重量的动物油与植物油所含能量几乎一致,因此,在摄入量相同的前提下,两者导致人发胖的“能力”并无本质差异,并不存在哪种油“更容易让人发胖”的说法。

动物油(如猪油、牛油)因其独特的化学和物理特性(如饱和脂肪酸含量高、香气浓郁),在烹饪中更易赋予食物醇厚的风味,让人食欲大增,不自觉过量进食。而“吃得多”才是导致能量过剩、诱发肥胖的关键因素。

很多人误以为植物油不会让人发胖,因此在使用时不注意控制用量。实际上,过度摄入植物油,同样会因能量蓄积引发肥胖。

据央视

“坐、站测试” 可预测中老年人死亡风险

东芬兰大学日前发布新闻公报说,该校科研人员参与的国际团队发现,一项“坐下-站起”的简单体能测试,能有效预测中老年人未来的死亡风险。

这项研究基于20世纪90年代末开发的“坐站测试”。受试者需在无支撑物帮助下,在地面坐下再站起。表现评分满分为10分,若过程中出现摇晃、失衡或需借助手部、膝盖等支撑将被扣分。

来自东芬兰大学等机构的研究人员自1998年至2023年期间,在巴西对4282名46至75岁的受试者进行“坐站测试”,并按得分分为5组:0-4分、

4.5-7.5分、8分、8.5-9.5分和10分。随后他们对这些人进行了中位时间长达12.3年的随访。

结果显示,得分最低组(0-4分)中,42%的受试者在随访期内因自然原因死亡;得分为8分組中,这一比例为11%;而满分组的自然死亡率仅为3.7%。研究将“自然原因死亡”定义为由疾病、器官衰竭或生理老化等非人为因素导致的死亡。

经年龄、性别及既往病史等变量校正后,研究人员仍然发现,得分最低组的自然死亡风险是满分组的近4倍,死于心血管疾病的风险更是高达满分组

的6倍。研究还发现,“坐站测试”得分较低者通常身体质量指数偏高,更易患糖尿病、高血压、冠心病等慢性疾病。

参与研究的东芬兰大学教授亚里·劳卡宁在新闻公报中解释,要在“坐站测试”中获得高分,需具备良好的肌肉力量、柔韧性和平衡能力,而这些正是长期健康的重要预测指标。

研究人员表示,“坐站测试”是一种安全简便、无需设备的非有氧体能评估方式,可作为预测中老年人死亡风险的有力工具,在心血管疾病预防、康复和运动医学等领域具有实际应用价值。

据新华社