

专家提醒

调整饮食结构 避免吃饱就困

吃饱就犯困是正常的生理现象。吃完饭后血糖升高,胰岛素会大量分泌,食欲素分泌减少,副交感神经亢奋,胆囊收缩素含量升高,受到血糖波动和这些激素的影响,就会感觉疲惫想要睡觉。

吃饱之后能睡吗?实在困得不行还是要睡觉的,不要硬扛,但是,吃饱之后马上入睡对肠胃不友好,饭后1~2小时是肠胃最繁忙的时候,食物进入胃肠道后1~2小时内达到吸收高峰,4~5小时才能完全排空。如果吃饱就睡,机体大部分组织器官开始进入代谢缓慢的“休憩”状态,而胃肠道却被迫处在“紧张工作”中,很容易引起消化功能的异常。不仅如此,困倦状态下人控制食欲的能力下降,同时更不想活动,特别容易形成腹型肥胖,也就是脂肪会更多地堆积到腹部。此外,因为吃饭以后胃内容物增加,胃内压力增高,食管抗反流屏障受损,吃饱就睡还容易造成胃食管反流。

以下做法缓解吃饱了就犯困:

少吃点。过多的食物不可避免会有更多的脂肪或糖分,会增加困倦感。

饮食结构要合理。少吃单一的高糖高脂食物。每餐尽量保证有足够多的蔬菜,一定量的蛋白质(鱼禽肉蛋),再加上适量的主食,并且优先选择粗杂粮、薯类。

饭后适量运动。饭后不要立刻坐下休息,可以慢走20~30分钟,或者饭后过一段时间做一些低强度的练习,比如靠墙俯卧撑、深蹲等。饭后1~2小时后再进行一些有强度的运动。

不过需要注意,如果经常饭后犯困,吃完就全身疲惫不适,这可能是身体发出的报警信号,一定要重视。

郑州人民医院 王佳男

腹泻滥用抗菌药,越用越泻

很多人的习惯是一腹泻就去找点抗菌药吃,通常来说,吃完药一两天腹泻就好了,以为是抗菌药在起作用。殊不知,这是一种非常错误的习惯,多数腹泻是一种自限性疾病,无需使用抗菌药,盲目使用抗菌药不仅会产生或加重胃肠道不适、诱导细菌产生耐药性,还有些人在服药数日有所好转时腹泻又会突然加重,甚至比原来还要严重,换用别的抗菌药也不行,腹泻越来越重。其实,这类患者已经患上一类特殊的感染性腹泻——抗菌药相关性腹泻。

感染性腹泻分两大类 非炎症性腹泻和细菌性感染性腹泻。非炎症性腹泻主要症状为稀便或者水泻,可有轻度腹痛,通常不伴有发热、里急后重等症,这类腹泻占了门诊

感染性腹泻的大部分,尤其是儿童,病原菌多见病毒和产肠毒素性大肠埃希菌等,在治疗时以对症处理为主,通常病程比较短,可以自愈,无需使用抗菌药治疗。

细菌性感染性腹泻主要表现为黏液脓血便,同时可伴有较为明显的腹痛、里急后重,甚至出现高热、脱水等症状,这类腹泻多数为侵袭性的细菌感染,菌痢就是其中最重要的一类疾病,这类感染通常都需要使用抗菌药治疗。

抗菌药相关性腹泻多耐药 抗菌药相关性腹泻是一类特殊的腹泻,顾名思义,就是应用抗菌药后出现的腹泻,原因是抗菌药杀灭或抑制了肠道里的有益细菌,使肠道的微生态改变,导致菌群失调,致病菌或者条件致病菌大量繁殖,引起腹泻。

最主要的病原菌为艰难梭菌,这是一种寄殖在肠道的厌氧菌,不仅会分泌毒素引起腹泻,还可以直接造成肠道黏膜细胞的损害。由于对多数临床常用的抗菌药耐药,因此大多数患者是在使用抗菌药,尤其是广谱抗菌药后,肠道菌群失衡造成艰难梭菌过度繁殖,导致肠道感染。

按艰难梭菌肠炎的病情程度不同,可分为单纯腹泻、结肠炎或假膜性肠炎,轻症患者仅表现为腹泻,停用抗菌药即可好转,重症患者则可出现严重的发热、腹泻、粪中排出假膜、全身中毒症状,甚至导致死亡,这时,能够用来治疗这种疾病的抗菌药已经不多,目前主要就是甲硝唑和万古霉素。

感染性腹泻如何治疗 补液是感染性腹泻病例首要的治疗措施,尤其是儿童、老

年人、伴发热和腹泻量很大的患者。补液包括口服和静脉两种途径。目前仍然主张使用口服补液盐,因为绝大多数腹泻病例,肠道仍然具有吸收水分的能力,甚至应该进食。对于严重脱水的患者,或者伴明显呕吐不能进食的患者应考虑静脉补液。

如何判断是否该用抗菌药 一般对于有脓血便、伴全身中毒症状者应经验性地使用口服抗感染药;对12岁以下的腹泻患儿,如果突然发热、面色苍白,有可能是菌痢,应该予以抗感染治疗;另外,一些特殊人群的腹泻患者,如糖尿病、白血病、肝硬化等免疫功能缺陷患者及老人,也要用抗菌药。当然,应该服用什么抗菌药,怎样服用抗菌药,都需在医生指导下进行。

王佳/文

烫伤处理不当 易损伤皮肤



根据烫伤严重程度可分为三级:一级烫伤,会造成皮肤发红有刺痛感;二级烫伤,会看到明显的水泡;三级烫伤,会导致皮肤破溃、变黑。

烫伤处理不当,易损伤皮肤。一旦发生烫伤,应迅速脱离热源,立即将被烫伤部位的衣物脱去,将烫伤部位在流动的水下冲洗或是用凉毛巾冷敷,如果烫伤面积较大,伤者应该将整个身体浸泡在放满冷水的浴缸中。可以将纱布或是绷带轻轻地缠绕在烫伤处以保护伤口。三级烫伤、触电灼伤以及被化学品烧伤务必就医。另外,如果患者出现咳嗽、流泪或者呼吸困难,则需马上就医。二级烫伤如果面积大于手掌,患者也应去医院就诊,专业的处理方式可以避免留下疤痕。 李浩/文

吸烟后 30 分钟内别吃药

吸烟不仅会危害健康,而且会降低药效,甚至贻误病情。吸烟影响药效的主要原因有两种:

第一,吸烟时外周血管收缩,血压升高,致使药物的吸收减少,并且这种影响程度还不轻。吸烟后半小时内服药者,药物有效成分能到达血液的只有1.2%~1.8%,而半小时

后服药的则可达21%~24%。吸烟后胰岛素吸收平均降低13%,而吸烟后最初30分钟降低最多,高达31%。吸烟的糖尿病患者比不吸烟者需增加15%~20%的胰岛素量,而吸烟过多者需增加30%。

第二,香烟中的有害成分如尼古丁、烟焦油等,可使肝脏内参与药物代谢的酶的活

性增强和数量增多,从而加速药物在体内代谢,促进药物的排出,降低了血液中药物的有效浓度。

总之,吸烟对药效的影响作用不可忽视,尤其是吸烟后半小时内服药,香烟对药物有效成分的影响会更大。为此,提醒大家,在吸烟后30分钟内不要服用任何药物。 周佳/文

口服硝酸酯类药物 需防低血压

硝酸酯类药物是缓解心绞痛非常有效的一类药物,冠心病病人家中应该备用。硝酸酯类药物发挥药效的主要机制是扩张血管。它易吸收、起效快,因此,要注意小剂量、间断给药,否则可能导致低血压等药物不良反应发生。

服用硝酸酯类药物,以下几种情况可能导致血管过度扩张、血管内压力降低,引发心跳加快、头晕、面色潮红、低血压等症状发生。

1.老年人、身材瘦小者;2.不恰当服用,例如,与其他降

压药或扩血管药物等联合服用;3.药物过量;4.首次服用,或病人本身血容量不足;5.静脉应用,滴速过快。

那么,一旦发生低血压该如何解决?

为了尽快缓解低血压,建议患者:马上仰卧,双臂自然放于体侧,闭目,全身放松。因为这个时候的低血压跟人体的位置有很大关系。若条件许可,最好马上到附近医院就诊,同时停药目前正在服用的降压药和扩血管药,等血压监控提示病情(血压、心率)得到良好控制以



后,再在医生指导下调整各类药物的种类和剂量。

此外,静脉应用硝酸酯类药物的病人,宜从小剂量开始,用输液泵静滴法调节剂量。同时,观察血压变化,及时调节滴速。静脉滴注硝酸酯类药物结束以后,应静卧1小时,再缓慢坐起。 陈兵/文

图说 我们的价值观 子也孝 孙也孝 中国福 中国喜 富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善 中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台