

健康专家 有话说

药品说明书 重点看什么

本期专家: 河北医科大学第一医院牛春艺

药品说明书载明了药品的重要信息, 以下是您必须看的。

第一, 成分。一定要了解药物中的主要成分, 如果正在服用多种药物, 要避免重复用药。

第二, 适应症。一定要明确自己的症状和药品说明书上载明的是否一致, 如果不确定, 要去咨询医生或者药师。

第三, 用法用量。使用药品前先要确定这个药物是口服的还是外用的。对于口服药, 有些药物要求餐前服用, 有些药物要求餐中或者餐后服用, 遵照规定服用有利于药品的吸收, 尽可能避免不良反应的发生。用药剂量应严格按照年龄、体重或者体表面积来计算。

第四, 注意事项。禁用是指绝对不能使用。忌用是指避

免使用。慎用是指谨慎使用, 而且应该在医生的指导下, 明确利大于弊后方可使用。对于儿童、老年人、孕妇或者是哺乳期妇女, 在用药时更应格外注意。

第五, 有效期。使用药品前, 一定要仔细查看它的有效期, 千万不能使用过期的药物。

第六, 储藏。一些药物对保存环境是有要求的, 要按照说明书中的规定进行存放, 否则

有可能导致药品的有效性降低甚至是失效。



河北省药学会 微信公众号
网站: <http://www.hebpa.org>
地址: 石家庄市长安区裕华东路179号
电子邮箱: hbsyxh001@163.com
邮编: 050011

栏目主持 王艳伟

低血糖可致精神失常

大脑发挥功能需要血糖提供能量。如果机体出现缓慢下降且持续时间较长的低血糖, 就可能引起一系列神志异常症状, 如表现神志淡漠、萎靡不振、郁郁寡欢、注意力不集中、视力障碍、意识模糊, 甚至抽搐、昏迷, 有些特殊的则出现严重的精神失常、烦躁不安、大吵大闹。面对突发的精神失常, 患者家属往往惊慌失措。送到医院, 一般也会给予镇静剂对症处理。但我们如果了解患者突发精神失常可能是低血糖所致, 用家里备的血糖仪紧急为患者检测一下血糖, 就可以做到心中有数。在医院, 尤其是急诊室, 提醒医生为患者先查一下血糖, 排除低血糖, 对病人是十分有利的。

严昕/文

患了骨质疏松 必须严防跌倒

骨质疏松对人体的最大危害就是骨折, 而很多骨折都是跌倒导致的, 因此要严防跌倒。防止跌倒要注意以下几点: 1. 室内保持光线充足、地面干燥且障碍物较少, 最好不铺地毯。2. 饭后起立、夜间起床、雨雪天地面滑、搬东西等, 都是容易跌倒的时候, 动作一定要缓慢。3. 外出活动时配备保护工具, 如关节保护器、摩擦力较大的平底运动鞋等。4. 经常运动可以减缓骨量丢失, 增加肌肉的灵活性, 减少跌倒的几率。骨质疏松患者最好每周进行两次训练, 每次一个小时, 训练方式有20分钟的行走和慢跑锻炼, 40分钟的力量训练(握拳、负重上举等)。

河南省人民医院内分泌科主任 汪艳芳



哮喘治疗应个体化

哮喘会导致气管红肿、狭窄, 这样气流就难以通过, 导致患者反复发生喘息、气急、胸闷、咳嗽等症状。

哮喘患者需注意日常防护

肥胖患者、早产儿、所处地点空气污染较严重的患者, 以及从事与污染相关、粉尘接触较多职业的患者更容易发生哮喘。

哮喘患者除了药物治疗外, 必须做好防护。许多哮喘患者对动物毛发过敏, 所以应当远离宠物, 不让宠物进入卧室或爬到床上。其二, 室内要禁止吸烟, 吸烟者最好戒烟。其三, 保持家中没有刺激性气味, 不使用香味浓烈的乳液、香皂、洗发水, 以及熏香、空气清新剂等散发刺激性气味的物品。其四, 不使用地毯, 它会聚集灰尘, 并可能发霉。其五, 拿走多余的枕头、软椅和靠垫, 减少灰尘聚集。

那么, 如何衡量自己的哮喘控制效果呢? 首先要看症状是否出现得频繁, 活动是否受限制(喘息、呼吸困难、咳嗽等症状)。然后看有无夜间被憋醒的情况发生。



治疗哮喘的药物选择

哮喘的治疗方式分为吸入性激素治疗、药物口服治疗、注射治疗。因为哮喘是一种慢性疾病, 目前尚无法治愈, 所以必须长期坚持治疗, 来控制病情。此外, 哮喘治疗还具有个体化特征, 每名患者需要的用药组合和剂量都不相同, 一旦发生哮喘必须及时求医, 千万不可擅自买药“自我药疗”。

从疗效来看, 治疗哮喘的药物分为控制药物和缓解药物。控制药物是指需要长期不间断使用的药物, 他们主要通过抗炎作用, 使哮喘病情得以控制。药物种类包含吸入性糖皮质激素、全身用激素等, 例如孟鲁司特、布地奈德、罗氟替卡松。

而缓解药物, 则主要指按需要使用, 可以通过迅速解决支气管痉挛缓解哮喘症状, 包含沙丁胺醇、福莫特罗等, 这种药物不能常用, 只能突发症状时应急使用。

急性腹泻要及时补水

对于腹泻导致的轻度脱水, 可以采取多喝水或者口服补液盐等方式进行补水。此外, 白稀饭、米汤水、自制淡盐水也可以缓解脱水。

在腹泻急性发作期, 最重

要的是维持水分和电解质的平衡, 可以适当服用补液盐。饮食上多喝粥, 减少油炸食品摄入。急性腹泻常伴随炎症, 这时候肠壁通透性增大, 如果食用高蛋白食物如虾、蟹、

蛋等容易增加致敏的风险, 建议少吃高蛋白食物, 如果摄入油煎、油炸类含脂肪高的食品也会加重腹泻症状。

武警广东省总队医院营养科主任 曾晶

专家提醒

没事转转眼球 预防老花眼

老花眼就是远视眼, 人到了一定年龄后, 由于机体老化, 对近物看得不清楚, 需要拿得远一些才能看清。那么, 老花眼到底能不能预防?

要预防眼睛花, 平常可以多摄取含有维生素A、B、C、E及类胡萝卜素的食物, 以减缓老花眼的发生。胶质是眼睛内玻璃体的主要物质, 可以多吃牛筋、牛腱等富含胶质的食物, 对保护眼睛有帮助。除了食疗之外, 还可多做眼球运动。眼球长时间近距离注视一个地方, 容易造成肌肉疲劳, 引起眼睛不适。因此, 没事就转一转眼球、眨一眨眼, 可以防止眼睛疲劳。此外, 平时让眼睛多休息也可以延缓老花眼的发生, 最好是每小时让眼睛休息几分钟。会玩电脑的老年人尤其要注意, 电脑屏幕最好放得比视线略低一些, 眼睛看屏幕时, 就会有向下的倾角, 可以让上眼睑更好地保护眼睛。

如果眼睛花了, 一定不要在大街上随便买老花镜, 而应到正规的医院进行验光配镜, 这样看着更清晰, 戴着也更舒服。老花眼初期看书时距离可以远一些, 达到能看清的距离就可以。做精细的工作或看近距离的东西时要及时戴老花镜。

郑州人民医院眼科主任 刘平



富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善

我是善人 以福人 人福我福

中宣部宣教局 人民日报 漫画增刊 中国网络电视台