

秋季腹泻选药有讲究

天气转凉后,秋季腹泻的患者多了起来。治疗腹泻的药物有很多,如抗菌药、止泻药、吸附类药物、肠黏膜保护剂、微生态制剂等,那么,各种药该如何服用呢?

抗菌药只对细菌感染有效

腹泻后只有约30%的患者需应用抗菌药治疗,70%的患者不需要、也不应该用抗菌药治疗。真正应该使用抗菌药物的情况为菌痢、霍乱、婴幼儿沙门菌肠炎、各种重症腹泻、免疫功能低下人群等。抗菌药是处方药,必须由医生根据患病情况决定是否开具。

感染性腹泻禁用止泻剂

止泻剂主要作用于肠壁,

是通过抑制胃肠平滑肌收缩、抑制肠蠕动、减少排便次数来达到止泻效果的,常用的药物有地兰诺酯、洛哌丁胺、复方樟脑酊等,主要用于非感染性的一般腹泻,对于感染性腹泻的急性期、炎症及中毒症状较明显时,应视止泻剂为禁忌。如果腹泻次数多,持续时间长,患者出现了脱水症状,则可在补液、抗菌治疗的同时使用止泻剂,但应咨询医生后再用。

急性肠炎可用吸附药

吸附药及肠黏膜保护剂常用于治疗消化不良、急性肠炎、溃疡性结肠炎等引起的腹泻,主要有药用活性炭、鞣酸蛋白、碱式碳酸铋等。作用原理是药物口服到大肠后,通过吸附或

收敛作用减少肠内容物对肠壁的刺激,或形成保护膜,减少肠黏膜渗出而发挥止泻作用,宜空腹服用。如果同时服用其他经肠吸收的药物时,为避免影响药效,应与这类药间隔一段时间再服为宜。

菌群失调宜选微生态制剂

临床上常见的微生态制剂有双歧杆菌、嗜酸性乳杆菌、酪酸梭菌等,可用于急性慢性肠炎、消化不良、肠道菌群失调等。因其能大量补充肠道内正常菌群的数量,并能促进其增殖,从而纠正菌群失调,抑制肠道内致病菌的生长,并以此达到止泻目的。

特别提示:复方新诺明、呋喃唑酮(痢特灵)、黄连素、氟哌

酸、头孢三嗪等抗菌药只对细菌感染性腹泻有效,对其他类型腹泻均无效果,所以有些人一腹泻就吃黄连素、氟哌酸的用药行为是错误的。

为避免腹泻发生,一定要把好“病从口入”这道关。坚持饭前便后洗手,注意饮用开水,生吃瓜果要用流动水多清洗几遍或削皮后再吃;要节制饮食,做到生熟分开;不吃或少吃凉拌菜以及易带致病菌的水产品,食具要按时煮沸消毒。

一般腹泻后可继续进食,以提供身体抵抗疾病所需能量。腹泻期间宜食用少渣、低脂半流质米粥、藕粉、烂面条、去油肉汤等。禁食坚硬且含纤维多的蔬菜及生冷水果,以及含脂肪多的点心等。 宇星/文

心情不好 血糖也会升高

王女士患糖尿病多年,血糖一直控制得很好。王女士有轻微的抑郁症,最近因为家庭琐事心情不愉快,烦躁不安,没想到因此血糖急剧升高,吃药也没什么效果。原来王女士的抑郁症加重了,从而影响了血糖。经过一段时间的治疗,王女士的抑郁症有所缓解,血糖也得到了控制。

糖尿病是一种常见的慢性疾病,与情绪关系密切。不良情绪如焦虑、压力、抑郁等,会通过多种机制诱发糖尿病。

首先,长期处于压力等不良情绪状态,会导致肾上腺素等激素的分泌增加,进而影响胰岛素的分泌和作用,最终导致糖尿病。

其次,不良情绪会影响神经内分泌免疫系统的平衡,进一步影响血糖的调节,加重糖尿病症状。

此外,长期处于不良情绪状态,还会影响患者的治疗信心和依从性,增加治疗难度。

糖尿病本身就是一种心身疾病,所以要帮助患者化解心情上的不愉快,关注血糖,也要关注心情。

石家庄市第二医院糖尿病七科 宋田田

服止痛药应避免六个误区

服用止痛药应避免以下6个误区:

误区一:一片止痛,两片更好。医生开具止痛药的剂量通常危险最低,药效最好。加倍甚至三倍用药,其止痛效果并非更快,可是止痛药有害副作用却出现得更早。

误区二:不同止痛药叠加服用。很多人服药(尤其是非处方药)往往不爱看说明书,这很容易导致过量用药。不同止痛药的叠加服用,就等于服药剂量翻倍,很容易导致危险。



误区三:酒后头痛服止痛药。止痛药与酒精通常会有相互促进作用。酒后服用止痛药,不但更容易醉酒,而且会导致更严重的危险。

误区四:止痛药与其他药物混服。服用止痛药之前,应该考虑一下目前是否服用其

他药物或补品。一些药物或补品可能会与止痛药成分发生交叉反应,增加副作用危险,比如,可待因和羟可酮会影响抗抑郁药的药效。

误区五:服止痛药之后开车。有些人服用止痛药容易昏昏欲睡。为了安全起见,服用止痛药之后,最好别开车。

误区六:与他人共用药物。与亲朋好友或同事共用处方药物(特别是止痛药)是用药禁忌。原因是人与人健康状况、体质、过敏反应及药物交叉作用等都不一样,共用药危害大。 明扬/文

预防手癣 少接触肥皂洗衣粉

手癣是一种真菌感染性皮肤病问题,常常是患者先有脚气或是灰指甲,然后逐渐传染到手上。

手癣初起时常见散在小水泡,随后出现脱屑,时间比较长可见皮肤角质增厚。多限于一侧,常开始于掌心、第二、第三或第四指掌处,而后累及整个手掌。有些病程较长的患者会有“两足一手”现象,即两只脚有脚气、一只手有手癣。

手癣可以在人与人之间

或人与动物之间传播,即家中有宠物,如果宠物身上长皮肤癣,也会传染给主人。

预防手癣要减少接触肥皂、洗衣粉等洗涤剂,这些洗涤剂会破坏皮肤屏障,引发手癣。洗衣服、干家务时尽量戴手套,洗手后涂护手霜保护皮肤。此外,有灰指甲、足癣要及时治疗。

在治疗上,以脱屑为主要症状的手癣,需外涂抗真菌药膏,如联苯苄唑凝胶、萘替芬酮康唑乳膏等。有水疱时可以

外涂0.1%依沙吡啶溶液或硼酸洗液。皮肤增厚时可以加用水杨酸软膏或尿素乳膏等。严重时可在医生指导下口服抗真菌药。

需要注意的是,外用药物需要坚持使用4周,涂药时药膏超过皮疹范围。涂药后要尽量少洗烫患部皮肤,少用或不用肥皂和碱性药物,少洗澡,以使抗真菌药在体表停留的时间延长,巩固和提高疗效。

潘廷猛/文

六个方法 帮助您消除疲劳

打哈欠。大脑过度劳累、氧气供给不足时,会出现头昏脑涨、思维力下降等问题,这时张大嘴巴打个哈欠,就像做了一次深呼吸,可以促使脑细胞活跃起来。打哈欠后再按摩一下头部,效果更好。

湿毛巾敷后脑勺。感觉疲惫时,将毛巾用冷水(冬季用热水)浸湿,然后拧干,敷在后脑勺上,可以醒脑、提高人的反应和思维能力。

全身摇摆。保持身体直立,轻轻闭上双眼,口自然微张,向上举起双臂,然后全身放松地左右摇摆。每次做3~5分钟,做的时候心要静,不为外界所干扰,可消除周身疲劳、减轻腰背疼痛。

按揉太阳穴。轻轻闭上双眼,用双手拇指和食指捏起上眼睑轻轻上提3次,再用中指按压下眼窝3次,之后用中指按揉太阳穴10秒钟,你会感觉人变精神了,眼睛也特别舒服。

按揉中冲穴。工作、学习时想打瞌睡,可反复按揉双手中冲穴(中指指尖正中),当你感到双手中冲穴部位很疼时,就可逐渐摆脱瞌睡的纠缠。此外,当你昏昏欲睡时,用中指敲打两眉中间处3分钟,也能消除眼睛疲劳。

洗热水澡。身体疲劳常常与体内乳酸过多有关,此时洗一个热水澡,可以促进血液循环,帮助体内乳酸的排出。洗澡水的温度宜在35℃~40℃,盆浴、淋浴均可,尤以盆浴效果为佳。热水的刺激能使交感神经兴奋性增强,能够消除通宵工作等引起的肌体疲劳和精神疲劳。 蒲昭和/文



图说
我们的
价值观

子也孝
孙也孝



富强 民主 文明 和谐

自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善

中国
中国
中国
幸福

中宣部宣教局

人民日报 潘画增刊
中国网络电视台