

■ 用药知识 ■

如何服用和保存益生菌制剂

■ 专家提醒 ■

冬季尿频 当心糖尿病肾病

益生菌是指：当给予足够量时，可赋予宿主健康益处的活的微生物。益生菌制剂包括双歧杆菌三联活菌胶囊、布拉氏酵母菌散等。

的短链脂肪酸可促进肠道的蠕动。

服用益生菌制剂，以保证益生菌活性。

般建议益生菌制剂连续使用不超过2周。

益生菌如何发挥作用

1. 益生菌在肠道内广泛分布和迅速增殖，形成保护膜，从生存空间上排挤致病菌。
2. 益生菌代谢产物可抑制致病菌生长。
3. 益生菌可刺激人体肠道分泌免疫因子，从而提高人体的免疫力。
4. 益生菌在代谢中分泌

服用益生菌制剂注意啥

1. 建议在饭后半小时服用益生菌制剂，水温不超过40℃，以免高温使益生菌灭活，婴幼儿服用时可用牛奶冲服。
2. 益生菌制剂不宜与抗菌药物合用，以免影响益生菌制剂疗效。若必须合用抗菌药物，尽量错开服药时间（间隔2-3小时），建议先服抗菌药物，再

服用益生菌制剂，以保证益生菌活性。

3. 益生菌制剂与蒙脱石散合用时，应先服用蒙脱石散，再服用益生菌制剂，两者的用药间隔至少2小时，以便蒙脱石散先吸附胃肠道内的细菌、病毒或毒素，再服用微生态制剂促使其在肠黏膜上定植，帮助恢复肠道的菌群平衡。
4. 益生菌制剂建议开封后立即服用，为了确保益生菌稳定性，一般采用密闭包装，一旦打开破坏了密闭稳定的环境，会影响益生菌的活力。
5. 为避免产生耐药现象，一

如何储存益生菌制剂

益生菌制剂中不同菌株对高热的耐受性不同，所以要仔细阅读药品说明书，重点关注“贮藏条件”部分，要求常温储存的，需要储存在10℃-30℃条件下，要求20℃以下阴凉条件或者2℃-8℃冷藏条件的，需要放入冰箱冷藏保存，尤其是夏季，室内外温度往往比较高，益生菌长期暴露于高温环境中容易失活。

石家庄市第二医院 修宪

■ 专家释疑 ■

颈椎病按摩会导致瘫痪吗

颈椎病患者一旦出现颈部酸痛、僵硬不适等症状，很多人往往会自己揉一揉、按一下，或者是“找人按一下”。尽管大多数情况没有问题，但是这个“按一下”的背后却隐藏着很大的风险。每年我们都会接诊不少因为推拿、按摩导致瘫痪的病人。那么按摩颈椎为什么会致瘫痪呢？应该怎样减少这样的风险发生呢？

中脊髓型颈椎病是可能导致瘫痪的严重类型。

脊髓型颈椎病的主要病理基础是物理压迫。颈椎间盘髓核脱出、椎体后缘骨赘、关节突关节囊及黄韧带皱褶，都可导致脊髓受压，出现脊髓损害症状。所以如果患者本身就已经出现颈椎间盘突出，尚未压迫到脊髓或压迫不重还没有脊髓压迫的症状，此时受到外力（比如按摩）就可能致髓核急性脱出，压迫脊髓，导致瘫痪。瘫痪可以是“四肢瘫”或者“偏瘫”。这里的“偏瘫”是急性脱出，压迫一半脊髓出现的“脊髓半切综合征”，常常会被误以为“脑卒中”。此时需到正规医院就诊，告知接诊医生在症状出现前颈部按摩、颈部损伤史等，以防误诊

或漏诊。

正规轻柔的颈部理疗，有一定舒缓软组织痉挛、促进血液循环、舒缓疼痛的作用。但是暴力、不正规按摩则可能导致以下损害，包括：肌肉损伤、横纹肌溶解，骨关节损伤、脱位，颈动脉/椎动脉损伤、夹层，颈脊髓损伤甚至瘫痪。所以颈椎病患者按摩一定要慎之又慎。

要减少这样的风险发生，就要“知己知彼”。如果长期颈部不适或者已经出现神经症状，建议到正规医院就诊，必要时行颈椎MRI检查，明确有无脊髓、神经受压的影像学表现。如果已经有脊髓、神经受压，千万不要再去冒风险“按一下”。

首都医科大学附属北京天坛医院骨科 吴炳轩 刘宝戈

高血压患者 更易患心脏病



高血压患者日后患心脏病的风险会显著增加。

动脉血管内压力过高，心脏排血的阻力就会增大，久而久之会逐渐引起心室壁肥厚，对心脏泵血功能造成影响，严重时可导致心脏舒张能力变差导致心衰。

动脉内压力过高，可导致心腔内压力增高，久而久之会导致心房扩张，容易发生房颤，处理不好会导致心衰或脑梗塞。

高血压最常见的危害是引发冠心病。动脉管腔内血流的压力长期增高，会破坏动脉内膜的完整性，于是血液中的胆固醇就会乘机进入血管壁内，并逐渐积累增多，形成粥样斑块，斑块逐渐增大就会导致冠状动脉明显狭窄，造成心肌缺血，也就是冠心病。冠状动脉内斑块突然破裂会引起血栓，使其管腔闭塞，无法向心肌组织输送新鲜血液，于是心肌缺血坏死，也就是心肌梗死。

只要血压增高就会通过以上不同方式影响心脏健康。所以，预防和积极治疗高血压尤为重要，以免对心脏产生危害。

河北省人民医院副院长 郭艺芳

老年女性防失眠 少吃糖和白面包

美国一项新的研究显示，糖和精制碳水化合物，如白面包，是引发老年女性失眠的一大原因。常吃这类食物的老年女性可能比不吃这些食物的同龄人更容易失眠。

美国哥伦比亚大学等机构的研究人员利用3年时间，追踪调查了5万多名60多岁女性的饮食与睡眠情况。研究人员计算了她们饮食血糖

指数。饮食血糖指数越高，意味着摄入的精制碳水化合物越多，比如白面包、糖和含糖的苏打水。

结果显示，在研究开始时，与饮食血糖指数最低的女性相比，饮食血糖指数最高的女性报告失眠的比例高了11%。在3年的随访期结束时，饮食血糖指数最高的女性新发失眠的比例也比饮食

血糖指数最低的女性高了16%。当血糖迅速升高时，身体会通过释放胰岛素作出反应，由此导致的血糖下降又会使身体释放出肾上腺素和皮质醇等激素，这些激素会干扰睡眠。

此外，研究发现，常吃大量蔬菜、水果等富含纤维食物的女性失眠情况较少。

永岗/文



富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

图说 我们的价值观

子也孝 孙也孝

中国福 中国喜

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台