

■ 用药知识 ■

如何服用和保存益生菌制剂

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。

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,形成保护菌膜,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

的短链脂肪酸可促进肠道的蠕动。

5. 益生菌在肠道内的增殖及代谢产物提高了肠腔内的渗透压,帮助肠道内保持水分。

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

般建议益生菌制剂连续使用不超过2周。

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

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,心脏排血的压力就会增大,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,严重时可因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

■ 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、按一按,或者是“找人按一按”。尽管大多数情况没有问题,但是这个“按一按”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导致瘫痪呢?应该怎样减少这样的风险发生呢?

首先我们来了解颈椎病都有哪些类型。颈椎病可以分为颈型颈椎病(表现为颈部脊柱及椎旁肌肉疼痛、僵硬);神经根型颈椎病(表现为上肢放射性疼痛、麻木、无力);脊髓型颈椎病(出现脊髓压迫症状,手部不灵活、持物掉落、行走不稳、捣棉感);其他型颈椎病(椎动脉型颈椎病、交感型颈椎病等)。其

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,都可能导致脊髓受压,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)就可能导致髓核急性脱出,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”,常常会被误认为“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。如果有脊髓、神经受压,千万不要再去冒风险“按一按”。

首都医科大学附属北京天坛医院骨科 吴炳轩 刘宝戈

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的饮食血糖

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

■ 专家提醒 ■**冬季尿频****当心糖尿病肾病**

尿频是糖尿病患者的常见症状,尤其是老年糖友和糖尿病史超过10年的糖友,常常会有夜间多尿的症状。在寒冷的冬季,糖友多尿更常见。除了环境因素,多尿的本质与肾功能减退脱不了干系。发生肾功能减退的原因有多种,包括糖尿病代谢障碍、血液高渗、微血管损伤等,所以糖友冬季尿频一定要警惕糖尿病肾病。

糖尿病肾病早期症状有早晨起床后眼睑、颜面部浮肿,食欲减退,四肢乏力,记忆力下降等。一旦出现这些症状,一定不能掉以轻心,应及时到医院进行尿常规,尿白蛋白定量,尿肌酐、尿白肌酐比值和肾功能4项检查。如检查结果正常,则每次就诊时复查一次尿常规,然后每年复查一次全部项目,如果不正常,就要根据医生的诊断,做进一步治疗。

对于任何一种糖尿病并发症,首要任务就是控制血糖。而尿多的糖友还要注意血脂和血压不能过高,必要时需进行扩血管治疗。此外,糖友还需做到以下四点:

1. 检查正在服用的药物。利尿剂、镇静剂、抗组胺药物等会加重膀胱的负担,建议与医生商讨对药物或剂量进行调整。

2. 减肥。减轻体重能降低腹部和骨盆所承受的压力,避免尿液渗漏。

3. 调整饮水时间。晚饭后减少饮水量,更不要喝茶、咖啡等刺激性饮料。

4. 锻炼。增强核心肌肉群力量的锻炼,能增加盆底肌肉的力量,以更好地控制膀胱。

广州中医药大学第一附属医院内分泌科主任 朱章志

**图说
我们的价值观**

富强 民主 文明 和谐

自由 平等 公正 法治

爱国 敬业 诚信 友善

