

■ 用药知识 ■

吃药姿势影响药效

吃药是有技巧的,根据不同的剂型,可以配合相应姿势。

吃药先喝水。服药前,先喝两口水,可以避免口腔太干,药物黏在舌头或口腔黏膜上。

抬头吞药片。服用片剂,喝水后稍微抬一下头,药片更接近咽部,有利于吞服下咽。

低头咽胶囊。服用胶囊剂,喝水后注意稍微低一下头,胶囊比较轻会上浮,更接近咽部,利于下咽。

另外还有几种不同的服药姿势。

站着服药。站立服药是最科学的服药姿势。站立时食管呈自然垂直状态,有利于药物

直接下行到胃中,便于尽快吸收。某些药物对食管有比较强烈的刺激性,可能会引发咳嗽、炎症和溃疡等,不能进入肠道也会影响药效,这类药物须采取站位服药。比如用于治疗骨质疏松的双膦酸盐类药物,常见有上消化道不良反应,一旦药物停留在食管壁上,就会引起食管炎、食管溃疡甚至食管穿孔。服用这类药物应在清晨持站立姿势用一整杯水(175~250毫升)送服,且在服药30分钟和当天第一次进食前,应避免躺卧。

坐着服药。坐着服药容易使药物黏在食管壁上,食管壁

会因黏附的药物受到刺激,甚至被腐蚀。特殊情况下,如因病卧床的患者可以选择坐位服药,服药后稍坐一会儿,再卧床休息。另外注意,舌下含服硝酸甘油的时候,也最好采用坐位,防止倒地,又不致于增加心脏负担。

躺着服药。有些药物服用后容易导致体位性低血压,最好采用半卧位服药的姿势,在没有半卧位条件的情况下,也要采取坐位服药。比如哌唑嗪、特拉唑嗪等用于降血压时,容易发生体位性低血压,首次给药或者加大剂量时,应坐位服药后立即



躺下休息。服用某些治疗胃溃疡的药物时,如铝碳酸镁,为增加药物与溃疡部的接触时间、促进溃疡愈合,应卧位服药。服用睡眠诱导期短的安眠药,如唑吡坦、咪唑仑等,为防止发生意外,也宜卧位服药。

广东省中西医结合医院药学部 谭少丽

耳鸣出现五种情况
提示脑血管问题

耳鸣出现以下几种情况,要留意脑血管问题:

1.表现多样,有嗡嗡声、蝉鸣声、火车经过的轰鸣声,或者多种声音混杂不清。

2.声源不定,可以分为单侧、双侧,有的来自耳后,有的来自头顶,还有的难以定位。

3.时断时续,或者长期持续,会随着心跳节奏出现搏动性的鸣响。

4.劳累或紧张时症状易加重,休息或者放松后或能得到缓解。

5.在喧嚣嘈杂的环境中声音不明显,夜深人静时声音吵得难以入睡。

以上5种情况,如果存在3种或者更多,那么不论是什么年龄段的人群,都需要注意了,这类鸣响,正是我们的大脑发来的健康警报,它高度提示脑血管出现了问题。

马红蕊/文

长期跪姿
损伤膝关节

跪姿因为其特殊的生物力学机制,通常导致髌骨承受巨大的压力。长期、频繁的跪姿动作可能增加潜在膝关节问题的风险,包括关节炎、软骨损伤等。生活中常见许多跪姿运动或拉伸动作,为减轻对膝关节的伤害,可以保持自然脊柱弯曲,分配重量在脚和膝盖之间,避免过度前倾,适当腹部收紧和臀部发力也可以提供额外的支持。

跪姿位训练或拉伸时需要注意,持续疼痛可能是肌肉或韧带损伤、软骨磨损等问题的信号。

另外需要注意的是,关节弹响可能是软骨磨损、半月板损伤等问题的表现;肿胀和红肿可能是关节内部炎症或损伤的迹象;关节不稳可能涉及韧带损伤或其他结构的问题;运动受限可能涉及关节结构的问题,如半月板撕裂或软骨问题。

浙江省人民医院康复医学科副主任技师 谭同才

春季精神疾病
易复发

春季是精神障碍的高发季节,此时人的代谢进入旺盛期,易造成情绪的波动。患有精神障碍或有相关病史的人,春季要警惕精神疾病复发的“信号”。

脾气“急”。如果患者的脾气突然变得很暴躁,不喜欢跟家人说话,甚至还会变得蛮横无礼,这有可能就是精神疾病复发的表现之一。

服药“偏”。如果发现患者不愿意服药,把药藏起来或吃到嘴里又偷偷吐掉等行为,要注意可能是精神疾病复发。

精神“懒”。精神疾病在复发之前,患者在生活中会变得比较懒散,不讲个人卫生、工作能力下降以及注意力比较难集中等。

表情“呆”。精神疾病患者在发病的时候,表情会变得比较麻木、双眼发直、目光呆滞或经常走神等症状,即使有外界的刺激,患者的表情也不会发生很大的变化。

北京回龙观医院主任医师 郝学儒



■ 预防为主 ■

用力擤鼻涕。用力擤鼻涕时,鼻腔内的鼻涕可能通过咽鼓管进入鼓室,导致中耳炎发生,表现为耳痛、耳闷、听力下降等。擤鼻涕不要同时捏住两侧鼻孔一起用力擤,应把一侧鼻孔按住,另一边用力,轻轻把鼻涕擤出来,擤完后再换另一侧。如果鼻涕太多,并伴有鼻痛、头痛、耳部不适,要及时就医。

长期或过量饮酒。酒中乙醇有收缩血管作用,长期饮酒会影响内耳耳蜗微循环;过量饮酒会使血压升高、小血管痉挛,甚至栓塞或血管破裂,若发生在内耳,会影响听力,导致耳鸣耳聋;酒精摄入过多会损伤听觉神经或影响大脑的声音处理程序,

■ 专家提醒 ■

当皮肤上出现没有征兆的长期瘙痒,一定要警惕是不是肝癌造成的。日常生活中皮肤瘙痒出现的几率相当高,该如何辨别呢?

1.用药反应。肝癌诱发的皮肤瘙痒基本都出现在癌症的中晚期阶段,往往是突发异常瘙痒,容易反复发作、用药后基本没有缓解。而其他因素造成的瘙痒,在洗澡、更换衣物、对症治疗之后会有所缓解或消失。

这些习惯很伤耳

也会造成听力敏感度下降。

掏耳朵。耳道皮肤娇嫩,很多人平时习惯频繁掏耳朵,如果用具不当或用力不当,容易损伤耳道皮肤甚至鼓膜,引起感染,出现耳部疼痛、流水或流血,甚至耳聋、面瘫等。一般不需主动掏耳朵。因为耳屎(耵聍)可通过日常咀嚼、张口等动作自行排出。若耳朵内耵聍较多,影响听力或引起耳闷胀感,可前往医院耳鼻喉科取出耵聍。

噪声暴露或长时间戴耳机。内耳的毛细胞有序且脆弱,长时间噪音(比如机器轰鸣、鸣笛喧闹、鞭炮声、某些突发巨响等)的折磨会使它们变得东倒西歪甚至断裂、死亡,久而久之

就会引起噪音性耳聋、耳鸣,这样的损伤往往是不可逆的。此外,在地铁里、公交车上戴着耳机听音乐,为了听清耳机里的声音,会不自觉地把音量调大,也属于损坏听力的噪声暴露。戴耳机应遵守“6060”原则,即音量控制在最大音量60%以内,时间控制在60分钟以内。

药物滥用。很多药物也是导致耳聋的原因,尤其是不经过医师指导私自用药且长期用药。要尽量避免应用耳毒性药物,如庆大霉素、链霉素、卡那霉素、新霉素等,特别是老年人解毒排泄功能低,应用这些药物时要严格听从医生建议。

中国中医科学院广安门医院耳鼻喉科 常远

警惕无征兆的皮肤瘙痒

2.皮肤症状。肝癌诱发的皮肤瘙痒机制都是内源性瘙痒,除了黄疸之外,体表往往不会伴随其他皮肤症状表现。而皮肤疾病造成的瘙痒却不相同,体表往往会出现皮损、红色丘疹、疼痛或糜烂等问题。

3.客观因素。环境、气候变化会对皮肤造成刺激,特别是在水分摄入过少时,皮肤过于干燥就会出现瘙痒症状,当这些外界的客观因素被去除之后皮肤瘙痒就会缓

解。而肝癌造成的皮肤瘙痒并不会受客观因素影响,无论外界环境如何变化,皮肤瘙痒都会存在。

需要注意的是,皮肤瘙痒并不是肝癌癌变的绝对表现,更不是特异症状,还需要关注肝癌相关的其他典型表现,如肝区不适:腹部肿胀疼痛;胃肠道症状:食欲减退、恶心呕吐、腹泻等。

首都医科大学宣武医院普外科 刘思学

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
喜

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台