

烟草依赖患者如何科学戒烟

戒烟过程中,身体常会出现一些不适,这是一种正常的机体调节现象,医学上称为戒断反应。

一旦发生戒断反应,身体的消化系统就会出现暂时性紊乱,表现出腹胀、腹痛、恶心、便秘、腹泻等症状;循环系统也会表现出胸闷、气短、心悸等症状。由于尼古丁直接影响大脑和神经,所以还会产生焦虑、神经紧张、睡眠程度不深等表现。

尽管戒断反应症状多样,但并不会对身体造成严重伤害。

这更像是身体在自我调节,努力适应没有尼古丁的状态,是一个身体逐渐改善的过程。

烟民可以分为两类:一类是可以依靠毅力戒烟的烟民;另一类是罹患烟草依赖的患者,这类烟民光靠意志力戒烟就很困难了,需要寻求科学、专业的戒烟帮助。

那么,该如何科学戒烟呢?

1.戒烟要有仪式感。可以向家人、朋友和同事宣告自己的戒烟决定,获得他们的鼓励和支持是非常重要的。

2.营造一个有利于戒烟的环境。建议处理掉身边所有与吸烟相关的物品,如打火机、烟灰缸等;尽量少参加或不参加有烟民的聚会。

3.准备一些戒烟药物。在戒烟刚开始的几周,可能会出现戒断症状。为了应对这些症状,可以在医生指导下使用戒烟药物。

4.寻求专业机构帮助。可以前往戒烟门诊,接受专业的戒烟指导和治疗。

需要强调的是,吸烟成瘾



实际上是一种疾病。如果戒烟未能成功,不要过于自责或怀疑自己的意志力,吸烟成瘾是需要治疗的。

中国人民解放军总医院第四医学中心副主任医师 彭国球

专家提醒

排气过多 警惕肠道菌群失调

所谓的排气过多就是排腹空气。在排除消化系统脏器的实质性损伤外,造成排气过多的主因除了与食物、消化功能不佳、肠蠕动功能减退等因素相关,还需警惕肠道菌群失调症。特别是老年人或长期便秘的患者,因肠腔缺乏张力导致推动力较差,食物残渣停留在肠道的时间也较长,就会因产气明显增多而频频放屁。需要注意的是,不论排气过多出自何种原因,都应及早就医。

若因肠道菌群失调引起排气过多,患者仅服用促进胃肠道蠕动或排气的药物,并不能起到标本兼治的效果。最简单有效的方法是平衡肠道内的菌群数量,促使其尽快恢复到正常水平。建议患者使用一些肠道微生态调节剂,这些调节剂里含有大量双歧杆菌等对人体有益的细菌。同时,还可通过补充酸奶、酵母片等,对肠道菌群进行快速平衡。

另外,消化功能不好应减少或避免豆类、蛋糕、软性饮料、洋葱、卷心菜、豌豆等易产气食物的摄入。吃饭时细嚼慢咽,才能避免吞下过多的空气。如果感到腹部胀气明显,自行对腹部进行按摩,也能有效消除肠道胀气现象。

温旭东/文

患上高血脂 该选哪种他汀

目前使用较多的降血脂药有阿托伐他汀、瑞舒伐他汀、匹伐他汀。这三种他汀都属于第三代新型他汀药物,但依然各有优缺点。究竟该选择哪种,可以从降脂功效、肝损害、肾损害、与其他药物的相互作用等方面详细分析。

1.降脂功效:瑞舒伐他汀>阿托伐他汀>匹伐他汀。

如果低密度脂蛋白数值超标较高,可选择瑞舒伐他汀和阿托伐他汀这两种。而需使用大剂量他汀的患者,建议首选瑞舒伐他汀。正是因为瑞舒伐他汀超强的降脂效果,出现肌肉副作用的概率也相对较高。一旦有肌肉疼痛、酸胀情况出现,建议换成阿托伐他汀或补充辅酶 Q10。

2.肝损害:阿托伐他汀>匹伐他汀>瑞舒伐他汀。

肝脏副作用,主要看他汀药物的亲脂性。亲脂性越强,越容易引起转氨酶升高。但需要注意的是,转氨酶本身较为敏感。肥胖、熬夜、喝酒都会导致转氨酶升高。若服用阿托伐他汀后转氨酶升高幅度过大(超过3倍),建议换成瑞舒伐他汀或匹伐他汀,以减轻对肝脏的损害。

3.肾损害:瑞舒伐他汀最严重。

瑞舒伐他汀的分子结构中有类似于磺胺类药物的基团,会影响肾小球的功能,如果有肾脏疾病,或肾功能不全,建议避免吃瑞舒伐他汀。可以选择阿托伐他汀、匹伐他汀。

4.与其他药物相互作用和安全性:匹伐他汀>瑞舒伐他汀>阿托伐他汀。

阿托伐他汀代谢所依赖的

肝药酶参与代谢其他药物的频率更高。瑞舒伐他汀次之,匹伐他汀最少。因此,一旦需要同时服用多种药物,阿托伐他汀更容易出现副作用,瑞舒伐他汀次之,匹伐他汀最安全。

如何选择适合自己的降血脂药?可以参照以下原则:

1.除非有肾脏疾病以及肌肉出现严重副作用,否则优先推荐瑞舒伐他汀,它降血脂效果好、半衰期长、肝损害小。

2.其次推荐阿托伐他汀。它也是长效降脂药,对肾脏影响小,降脂效果优秀,肌肉副作用相对也少。

3.如果血脂指标不特别高,且需要同时服用多种药物,可以使用综合安全性更高的匹伐他汀。

河北医科大学第三医院药剂科主管药师 李同茶

“眼皮跳”可能是眼睑痉挛

黄女士最近左眼总是莫名跳动,起初也没太在意,但半个月后,症状依然没有缓解,她感觉不太对劲,赶紧就医。检查发现,原来是“眼睑痉挛”在作怪。眼睑痉挛,是由眼轮匝肌等眼部肌肉持续痉挛收缩,引起的一种局灶性肌张力障碍。该病好发于60岁以上的老年女性。眼睑痉挛最明显的特征是双眼皮不停地眨、睁眼困难,严重时甚至无法睁眼。

不少人认为眼皮跳是累了或不良的用眼习惯导致,因此放松了对病情的关注。的确,生理性眼皮跳一般无需特别治疗,眼睛充分休息后,都能自行缓解。但若是把眼睛眯起来休息,眼皮跳的症状依然持续存在,就需要高度警惕是眼睑痉挛。这种病理性眼皮跳,还会出现眼部有烧灼感、眼干、畏光等现象。

另外,眼睑抽动症、偏侧

面肌痉挛、面部舞蹈症,以及眼肌型重症肌无力等很多疾病,都可诱发眼皮异常跳动。因此,一旦发现眼皮莫名持续地跳动,需要到神经内科就诊。

医生一般会建议进行头颅核磁、甲状腺功能、免疫全套、肌电图等检查,然后根据检查报告进行综合判断,寻找引发眼睑痉挛的真正原因。

成都市第七人民医院神经内科主治医师 杨怡

速效救心丸需坐着舌下含服

速效救心丸一般预防量为每次4丸,一日2~3次;治疗量为每次6丸,一日3次;急性发作时每次含服15丸。究竟应该服用多大剂量,最好在医生或药师指导下,根据体质、病情确定。

速效救心丸服用方式比较特殊——先嚼后舌下含服,是保证速效救心丸治疗作用的关键所在。如用药10分钟症状不缓解,可再含服一次。若连服两次症状不缓解,应警惕急性心肌梗死的可能,须立即送至医院急救。

速效救心丸含服宜采取坐姿,这样可使回心血量减少,减轻心脏负担,使心肌供氧相对满足自身需要,从而缓解病情。

病人平卧位或站位服药均不可取。因为站着含服时头部位置较高,常因周身血管扩张而致血压降低,引起晕厥。而躺着含服因心脏位置较低,大量血液回流心脏,致使心脏贮血量突然增多,加重心脏负担,心绞痛症状反而不易得到控制。

福州市中医院药学部主任 潘鸿贞

改善贫血 合理饮食很关键

在老年人中,营养性贫血发病率较高,主要是由体内铁、叶酸及维生素B缺乏造成的。不过,老年人贫血不是吃点补血的营养品或食品就可以解决的,需要通过合理饮食来改善。

老年人可以多摄入优质蛋白质,以刺激人体免疫系统细胞,提高抗病能力;摄入适量脂肪,以增加能量来源;摄入适量维生素(特别是维生素C及B族维生素)和叶酸,以促进红细胞生成;摄入铁元素,以促进血红蛋白合成;纠正不良饮食习惯,比如偏食、素食等。 据《老年文汇报》



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 中国福 中国喜

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台