

生活科学专栏
由黄岩区科协与
《今日黄岩》报合办

医疗卫生

你真的会吃药吗？ 这些用药误区躲远点！



近日,中国药学会收集往届“药品安全网络知识竞赛”785.2万次有效答题,结合“十二五”国家科技支撑计划课题“安全合理用药评价和干预技术研究与应用”中产出的“公众用药知识、态度

疾病,注意密切监测自身血压或血糖指标,在医生的指导下选择合适的药物,不要迷信保健食品、降压降糖仪器等可以替代药物使用,以免引发多种严重的急性并发症,如血糖长期控制不佳可引发糖尿病酮症酸中毒、糖尿病肾病、糖尿病足等并发症;而血压波动过大,对心脑血管造成严重损害,引发心梗、脑梗中等,重者甚至危及生命。

误区二:多种药物叠加用 欲求疗效反伤身

很多人认为生病了多吃几种药,作用会更强,疗效会更好,病好的会更快。这种做法是错误的!据东方网报道,感冒的小王为了尽快缓解症状不影响面试,随意搭配了三种感冒药吃,结果导致血尿,确诊为急性肾小球肾炎。

专家建议:在选购药品时,消费者首先应识别药品的通用名,判断该药的成份,弄清楚该药是不是自己要买的或与自己正在服用的药是不是存在成份相同的情况,以免买错药或重复用药,导致严重后果。

用1种药能治的病就不用2种药。如病人同时患多种病,特别是老年人,一人多病,看多科医生,开多种药,可能会一次服十几种药。我们应找医生,请医生帮助选择必须用的是哪几种,那些不必要吃的药要坚决停用。

注意含同种成分的药品不要重复服用。比如许多中成药表面看是中药,但实际是中西药混合制剂。如降糖药消渴丸含西药成分格列本脲,与其他降糖药联用时,剂量叠加,而导致不良反应的发生甚至危及生命。此外,许多感冒药中都含有对乙酰氨基酚的成份,如果不看清楚,将多种感冒药同时服用,就可能对乙酰氨基酚服用量过大,易发生不良反应,甚至造成肝损伤。

误区三:随意换药调剂量 加重病情要当心

由于人们普遍缺乏安全用药知识,家庭用药存在一些误区,例如随意加大或减少用药剂量、随意换药等。据生活时报报道,有多年的高血压病史的七旬老人赵先生,服药总是断断续续,甚至擅自停了药,结果

竟突发脑出血,差点儿要了命。

很多高血压患者不按医生处方用药,不规律用药。平时一般不吃药,出现头晕、头痛等症状后才服药,症状一消失马上停药,殊不知这种做法非常危险。大部分降压药要达到其最大疗效一般需1周左右的时间。突然减量或换服其它降压药物,容易导致血压波动变大,忽高忽低的血压,反而会增加中风、心肌梗死、肾损害等风险,使病情加重。故高血压药物需要在血压监测的情况下规律地使用,使高血压保持在一个合理的平稳的波动范围。

抗菌药的使用中也有患者随意加量、任性换药的现象。有的患者使用某种抗菌药一两天后症状没有明显好转,就随意加量或换用其他抗菌药物。抗菌药物的药效依赖于有效的血药浓度及药物疗程,如达不到有效的血药浓度及药物疗程,不但不能彻底杀灭细菌,反而会使细菌产生耐药性,增加治疗难度。

误区四:药品存放太随意 儿童误服损健康

孩子好奇心重、模仿能力强,一些药品形状、色彩对他们都很有吸引力,加之家长存储不当,孩子可以拿到就很容易当糖豆误食,诱发疾病,甚至威胁生命。据大河网报道,一对4岁的小姐妹因在家中玩耍时误服药物,昏睡不醒,紧急送到儿童重症监护室救治,经过一夜抢救,才将两个孩子从死亡线上拉了回来。近年来,儿童因误服药品导致中毒的事件屡见不鲜!家庭药品存放太随意是造成儿童误服药品主要原因之一。

很多儿童药品为了掩盖苦味通常会添加甜味剂,目的是方便儿童服用,但是由于口感较好,易被儿童当成饮料服用;糖衣片、胶囊剂颜色一般较鲜艳,易被儿童误当成糖果服用;模仿是儿童的天性,看到家长吃药,会下意识地模仿。

鉴于以上情况,家长在选购儿童药品时要首选配有儿童保护盖的药品,这样不容易被孩子打开;务必要将药品存放在儿童看不到、够不着的地方,最好能锁起来;家长最好先以儿童高度的视角观察,用儿童

的臂长测试,看看药箱放在哪个高度,儿童会接触不到。

如果发现孩子已经吃错了药,首先不要惊慌失措,一定要就近就医,以免错过治疗的时机。同时不要忘记将孩子吃错的药和药瓶带上,以供医生识别,采取有针对性的措施。

误区五:盲目相信 OTC 认为没有副作用

相对于处方药而言,非处方药有较高的安全性、不易引起药物依赖性、耐药性或耐受性,也不易在体内蓄积,不良反应发生率较低。但非处方药本身也是药,不是绝对没有不良反应。据楚天都市报报道,女白领被蚊子叮咬后涂抹风油精,结果症状反而加重,半边脸都肿了,经诊断,患者属于过敏体质,风油精引起了过敏反应,导致接触性皮炎。

非处方药就是可以不凭医生的处方,直接从药房、药店购买,而且不用在医生指导下就能安全使用的药品。但有些非处方药在少数人身上也能引起严重的不良反应,有时甚至能引起死亡。所以非处方药也要严格按照药品使用说明书的规定服用,不能随便增加剂量或增加服用次数,改变用药方法或用药途径。

例如,常用的胃动力药多潘立酮片(吗丁啉),尽管长期服用也具有较高的安全性,大部分患者可放心服用,但对于胃肠道出血、机械性肠梗阻的患者是禁用的,因其可加重病情,选择药物时应注意。

若患者服用了三五天非处方药后,病症仍没有明显改善,或者病情还有加重迹象,抑或是出现了皮疹、瘙痒、高热、哮喘及其他异常现象,应立即停药,到医院就诊。

(来源:中国药学会)

家居装修

大多数人都不知道的橱柜黄金三角区

橱柜的设计是根据使用者的习惯来做的,一般我们下厨的流程顺序是:准备、清洗、存储和烹饪,根据这个顺序,我们的整体橱柜被划分为:清洗区、准备区、烹饪区,而存储区穿插在其中。那么具体的橱柜布局是怎么安排的呢?黄金三角工作区又是怎么分布呢?一起往下看吧。

三角工作区:冰箱、炉灶、水槽

三角工作区是较为经典的厨房的设计形式,从本质上来说,冰箱、炉灶、水槽这样的三角形布局能将工作区域最大化,还能尽量减少人在电器设备之间移动的时间和精力。

优点:可以把冰箱被放在入口处,这样一来,无论谁想打开冰箱,都不会打扰到做菜的人。

缺点:冰箱、炉灶、水槽之间如果距离太小,会使厨房感到局促和封锁。如果距离太大,又会让做饭的人跑来跑去拿东西。

L字形布局:适合较方的厨房

正如其名,L字形布局是角落的好设计,也是比较常见的,因为它对厨房面积的要求不高,这类厨房的布置一般是把灶台和油烟机摆放在L字形较长的一面,可把一小组地柜或者冰箱摆在L字形较短的一面。

优点:解决了转角的尴尬,不浪费空间,且较有层次感。

缺点:这样的厨房流动空间比较窄,如果想和朋友们一起做饭,待在厨房的人多了,可能会显得比较拥挤。

一字形布局:适合狭窄型厨房

一字形布局适合小房子,小空间能够得到高效的利用,家电、橱柜和操作台都定位在墙的一面。

优点:所有功能分区都在同一直线,很方便找东西。

缺点:由于空间小,不利于空间利用,东西一多就容易杂乱。

U字形布局:适合方形厨房

作为L字形厨房的延伸,一般的做法是在另一个长边再多加一个台面,或是一整个墙面的高柜,以便收纳更多的物品或电器。U字形厨房的基本功能较为好用,操作流程合理,可以容纳多人操作。此设计的橱柜配备齐全,能充分利用空间,扩大操作面积。

优点:空间利用率较高,从设计来说,U字形厨房的洗涤区、烹饪区、操作区、贮藏区可以划分得很明确。

缺点:会出现两个使用盲区,和L字形厨房设计类似,U字形厨房的地柜就会出现转角部分,而且还是两个,因此很容易成为视觉及使用的盲区,造成实际空间利用率降低。

以上就是关于整体橱柜的设计分布,其实非常好选,主要根据厨房的格局来决定,如果厨房有承重柱或者梁柱等畸形空间,那还需要设计师再做调整,可以在整体橱柜中加入吧台、岛台等元素。

(来源:中华橱柜网)



食品保健

眼睛消肿有八招

眼睛肿胀是由液体堆积引起的,这可能是由不良的饮食习惯或睡眠不足造成的。小编总结了以下几种减轻眼睛肿胀的方法。

1.眼药水。眼睛肿胀有时是过敏导致的,可以使用非处方的眼药水和抗组胺药。抗组胺药具有强效的抗炎作用,它能对抗过敏反应中释放的组胺。

2.改变饮食。饮食中,最关键的是限制盐和酒精的摄入量。经常食用颜六色的蔬菜和富含钾的食物,如甘蓝、黄瓜、胡萝卜、西红柿、香蕉等,也能消除肿胀。

3.冷冻勺子。白天把两把勺子放在冰箱里,晚上扣在眼睛上。这样做能冷却眼睛周围的区域,起到消肿的作用。

4.敷湿巾。把湿巾浸泡在黄瓜水、柠檬汁和绿茶的混合物中,然后放进冰箱里。几个小时,把它从冰箱里取出,将湿巾折叠起来,放在眼睛上冷敷。

5.涂蛋清。打碎鸡蛋取出蛋清,放置一会儿等到蛋清略凝

固,然后小心地用刷子把液体涂在眼睛下面,保留5—10分钟,然后用温水洗净。

6.黄瓜片。黄瓜含有天然的抗坏血酸和咖啡酸,可以减少水肿。它还含有温和的收敛剂、天然抗氧化剂和黄酮类化合物,可以减轻炎症。敷冰镇黄瓜片对减轻眼睛肿胀的效果更好。

7.敷茶叶袋。把两包冰镇茶叶袋敷在眼睛上:5—10分钟。茶叶中的抗氧化剂、鞣酸和咖啡因有助于收缩血管、收紧皮肤。

8.睡觉时垫高枕头。夜间睡觉时把枕头垫高些,使头部成为身体中最高部分,有助于减轻眼睛肿胀。

(来源:人民网—生命时报)

