

三类药物少喝水 五种药多喝水 吃药喝水有讲究

生活中,有不少“大忙人”为了省事,常常不喝水就将药物干吞下去。吃药喝水时,喝多了不行,喝少了也不行。哪些药物需要多喝水,哪些药物需要少喝水,喝温水还是凉水,这里面都大有学问。

▶▶ 三类药物少喝水

● **胃黏膜保护剂**。如硫糖铝、氢氧化铝凝胶等。此类药物的起效方式是在酸性环境中与胃内渗出蛋白质结合成凝胶状物,覆盖于胃黏膜表面,阻止酸性离子弥散。所以,保证此类药物在胃黏膜上的良好覆盖非常重要,而无论是进食,还是大量喝水均会影响这个起效过程。建议在餐

前1小时或睡前服用,服药期间应少喝水。

● **缓解腹泻的药物**。如蒙脱石散,是通过消化道内的病毒、病菌及其产生毒素的固定、抑制作用,以及对消化道黏膜的覆盖保护能力而起效,所以也应该少喝水。此类药物应该用少量水送服,服药后半小时内之内应该少喝水。

● **中药糖浆剂**。中药糖浆剂在制剂过程中加入了蜂蜜,大多具有润喉止痒的作用,给人清凉舒适的感觉。有学者认为,中药糖浆剂在治疗咽痛、保护咽喉黏膜时,覆盖在黏膜表面有助于直接发挥疗效,类似于含片的作用方式。服用中药糖浆剂时应少喝水。

▶▶ 五种药多喝水

● **有些药物对食道会产生刺激**。如治疗骨质疏松的阿仑膦酸钠,由于它有比较明显的刺激上消化道黏膜的副作用,应多喝水送服,并且在服药后至少30分钟之内避免躺卧,以免造成食管炎、食管溃疡或食管糜烂等。可能造成药源性食管损伤的药物很多,土霉素、克林霉素、硫酸亚铁等药,这些药物在服用时,都要多喝水。

● **有些药物会引起排汗或排尿**。感冒发烧服用解热药布洛芬、阿司匹林等时,应多喝水。因为发烧患者在服药退烧时会出大量的汗,有可能导致水和电解质失衡,这时补水就十分重要。服用茶碱、

氨茶碱等平喘药时,也应该多喝水。这类药会引起口干、发热或多尿的副作用,补充水分是必要的。治疗发热的葛根芩连丸、治疗腹泻的复方黄连素片等药物也应多喝水,以减少发热、腹泻时失水带来的不良影响。

● **有些药物会增加泌尿系统结石风险**。服用磺胺甲恶唑、柳氮磺胺吡啶等磺胺类药物,还有左氧氟沙星、莫西沙星等喹诺酮类抗生素时,也应该多喝水。因为这些药物主要以原形经肾脏排泄,容易在肾小管、肾盂、输尿管、膀胱等处形成结石(晶体盐类物质),多喝水可以降低尿液中药物浓度,减少形成结晶的可

能性。

● **胶囊类药物易粘在食管上**。胶囊或软胶囊主要是以食用明胶为材料,这种物质在遇水或遇热的条件下会出现胶囊变软发黏。所以,胶囊类药物在服用时也应多喝水,避免药物与食管黏膜发生粘连。

● **传统中药颗粒剂应多喝水冲服**。现在的很多中成药都是颗粒剂,颗粒剂的服用方法是开水冲服,用开水冲泡成一碗中药汤剂再服用。有些人喜欢冲得很稀,有些人则习惯冲得很浓。实际上,根据传统中药汤剂的用量,一般建议冲成200毫升的汤剂服用。

心脏病也讲“男女有别”

人们常说“男女有别”,原来在心血管疾病上也有性别差异。近日,市民林女士感觉腹痛、恶心,到院做检查后,方知有心脏病。林阿姨很诧异,自己没有心脏不舒服,为何会被诊断出心脏病呢?专家解释,男女在心血管疾病的表现上是各有不同的。

专家表示,一般来说,男性患者常以胸闷、胸痛、呼吸

困难为主要症状。而女性患者的临床症状则不如男性典型,从而容易造成误诊。

很多时候,女性的心血管疾病不易被发现,是因为她们所表现出的症状极易与其它疾病混淆,如吐粉红色泡沫痰是心衰的表现;牙痛、腹痛可能是心绞痛的症状;眼睑有小斑块可能是高血脂的表现;眼前发黑、不明原因晕倒则要

考虑心律失常。

发病的时间上,男女也略有差异。专家提醒,男性发病时间平均年龄早于女性。女性绝经后,原有的雌激素对心血管的保护功能丧失,55岁以后是女性罹患心脏病的高峰期,所以,女性在绝经期后一旦发现心脏病的隐匿症状,一定要警惕是否为心脏病的前兆。



膝骨关节炎试试针刀疗法

生活中,膝骨关节炎是引起膝关节痛最常见的原因之一,也是中老年人群的常见病。该病虽不致命,却严重影响生活质量。目前,膝骨关节炎的临床治疗有多种选择,如药物、理疗、推拿、针灸、单髁置换或全关节置换手术等。此外,针刀疗法对该病也有着不错的疗效。

针刀疗法源于但又不同于传统的针灸疗法,它既继承了传统针灸疗法微创、痛苦小、经济方便等优点,又将现代医学的手术刀巧妙“嫁接”到针灸针之上,使手术刀借助针灸针的帮助,通过体

表不到1毫米的针孔,深入体内较深层次进行定点的靶向松解治疗,提高了治疗的精确性。

针刀疗法融合了中医针灸的“针”、西医手术的“刀”,是一种中西医结合的疗法。对于早期膝骨关节炎,针刀疗法可有效缓解膝关节的疼痛,增强膝关节活动度,减少关节积液等。原则上,针刀治疗不适用于膝骨关节炎晚期,尤其是已经出现关节畸形的病例,但也有部分晚期患者在接受针刀治疗后,狭窄的关节间隙获得部分恢复,疼痛明显缓解。

老人干嚼食物能健脑

大脑每天都在不停工作,是人的总指挥。但不少老人随着年龄增长,出现记忆衰退、思维能力下降等现象。

科学家发现,牙齿多的老人,记忆力比牙齿少的要好4%。有研究者将猴子的左侧牙齿全部拔掉,保留右侧牙齿。半年后,猴子右侧大脑功能正常,左侧大脑已萎缩。所以,牙齿对大脑很重要。牙齿掉落,记忆力衰退,很大原因与咀嚼有关。颌部和牙齿咀嚼产生的感觉刺激,会直接影响负责记忆获取和形成的大脑海马区。一旦缺少牙齿,大脑海马区获取的刺激减少,老人会出现记忆力减退的现象。

不少老人牙齿不好,吃饭时就习惯靠喝水帮助下咽。其实如果不喝水干嚼,用自己的唾液慢

慢软化食物后吞咽,可锻炼和提高神经反射弧的兴奋度,增强脑细胞的信息传递,提高大脑的思维能力和工作效率,从而起到防止大脑老化的作用。这是因为干嚼食物时,会刺激口腔黏膜,引起味觉及其传入神经的兴奋,传到唾液分泌中枢,然后由副交感神经传出到达唾液腺,促使唾液分泌。这个过程能提高神经反射弧的兴奋度,起到健脑作用。

老人干嚼食物也要注意方法,咀嚼的刺激强度和时间要足够,才能激发机体反应,产生生理效应。老人由于唾液分泌量减少,反射迟钝、吞咽动作欠灵活,进食或服药时,易噎在咽喉部或吸入气管而引起窒息。老人干嚼要小心,如果噎着了,请到医院紧急处理。(本版综合)