

日常生活中,人难免有个头疼脑热、身体不适就医服药的时候,可是有的患者就医后,因对服药的一些医嘱如“睡前服用、空腹服药、顿服、一日3次服用”等理解错误,致使服药后药效不能达到最佳效果。为此,记者采访了北京市隆福医院药剂科的药士霍得,请他讲讲怎样正确服药。

发挥最佳药效 正确服药很重要

□本报记者 李一然 文/摄



北京市隆福医院 药剂科药士 霍得

正确服用降压药

怎样正确的服用降压药呢?“这是很重要的一点,因为降压药这种药的副作用很大,如果用药不当会给高血压患者带去更糟糕的麻烦。所以,科学、正确的服用降压药非常重要。”霍得告诉记者。

人体的血压每天呈“两峰一谷”的波动而变化,上午的8-9点及下午的4-6点是人体血压最高的时候,所以应尽量在此之前应用降压药。如果是每日服用一次的降压药,晨起服用即可;每日服用两次的降压药,晨起服用后,下午4点服用第二次即可。

保健品也有毒副作用

随着生活水平的不断提高,现在许多老年人都会购买保健品、滋补药来达到延年益寿的目的。“但需要注意的是,保健品并不是药品,市面上许多宣传有降糖、降压、降脂功效的保健品并不能代替药品治疗疾病。另外保健品虽然不是药品,却也有毒副作用,所以应适量服用。”霍得介绍说。

胰岛素应放置阴凉处

对于糖尿病患者家中常备的胰岛素,霍得说:“胰岛素是一种蛋白质,易变质,所以未开封的胰岛素应存放在2-8℃的冷藏室储存防止变质。但已经开封并每天使用的胰岛素,就应放在阴凉处储存,因为冷热变化会使胰岛素的体积发生变化,此时注射胰岛素的单位体积不准确,无法精准控制血糖。”

补铁需适量

铁元素是构成人体必需的元素之一,缺乏会影响到人体的健康和发育,最大的影响即是缺铁性贫血。世界卫生组织的调查表明,大约有50%的儿童、20%的成年女性、40%的孕妇会发生缺铁性贫血。补铁是通过食物或专用营养剂为人体额外补充必需的、适量的无机铁或有机铁化合物,从而补充铁元素以达到强身健体或辅助治疗疾病的目的。

“但是,补铁剂补血虽好,但也不能多服。过多服用不仅不能吸收,还会带来一些副作用。



比如减少了肠道蠕动,引起便秘;每日补充铁元素≥200mg时,还会出现恶心呕吐和上腹部不适等症状。服用补铁剂的患者会出现黑便,但切勿惊慌,这仅仅是副作用。”霍得介绍。要想达到补铁最佳效果,最好在进食前1小时口服,并且需要每天多吃水果、喝果汁或补充VC,促进铁的吸收。此外,食物的辅助补铁也有相应疗效,如多吃猪牛羊肉、动物肝脏、蘑菇、黑木耳、海带等。

服用补铁剂期间,不要喝牛奶。因为牛奶当中含有丰富的磷酸盐,与补铁剂能络合生成沉淀,影响铁的吸收。长期服用牛奶

只会使贫血症状越来越严重。

“另外服用期间,还不要喝浓茶、喝咖啡,食用豆腐。因为浓茶中的丰富鞣酸、豆腐中的高钙、咖啡中的丰富多酚,都可与补铁剂形成沉淀影响吸收。”霍

【相关链接】

这些服药说明你真看懂了吗?

睡前服:通常是指睡前15-30分钟服用。如降脂药、助眠药通常都是睡前服用。

空腹服药:是指在餐前1-2小时或餐后2小时左右服药,它可以避免食物对药物吸

收的影响。

同时左氧氟沙星等沙星类药物,也不要与补铁剂同时服用,因为这两种药物同时服用会降低补铁剂的吸收,同时也降低了沙星类药物的抗菌效应,如必须服用则可先服用沙星类,2小时后再服用补铁剂。

治病用药遵循低风险原则

霍得最后提示广大读者注意的是,治病用药应遵循这样的原则:能口服的不注射,能肌注的不静脉。口服药物风险低,方便,且许多疾病口服药物已经可以完全治愈,无需输液。是否需要输液应听从医生医嘱,且不要妄下判断。

生活资讯

孕妈妈也可以很漂亮

女性天生爱美,不论人生哪一个阶段。即使在孕期,一样也可以漂漂亮亮的。怀孕期间,注意护肤、防晒、穿衣打扮,都可以让自己美美的。

护肤 怀孕期间抵抗能力相对低,刺激性的护肤品最好别用了,选择柔和和纯天然无刺激的护肤品,闻起来没有特别浓郁香气的润肤霜;可经常用天然橄榄油轻柔按摩腹部皮肤,对预防妊娠纹有一定帮助。

防晒 尽量不要中午或太阳过于强烈的时候出门。戴上帽子,或者选择一副太阳镜。

饮食 不宜放开肚皮大吃大喝,不然体重增加过重,在产后难以减肥。饮食要均衡,多吃蔬菜水果,不吃高脂肪高热食物,多喝水。

衣着 贴身穿棉质、透气的内衣内裤,稍宽松为好,并且随妊娠月份的增加适时更换内衣尺码。爱美的孕妈,外衣也可选择时尚的款式,不一定是越宽大越好,以舒适为度。

运动 做稍柔和的有氧运动、散散步、爬爬楼梯、晒晒太阳,保胎需卧床的除外。别总觉得怀孕了就得坐着或者躺着,多运动既有利于胎儿健康,又利于分娩,也利于产后身材的恢复。(邓玉兰)



春吃韭菜正当时

□于仁文

和含硫化物,还能改善胆固醇过高的状况,可帮助降低血脂,并能扩张血管,预防动脉硬化,降低冠心病等心血管疾病的发生几率。

韭菜可行气活血,促进血液循环,并可消肿化淤,清除淤血。中医讲韭菜能补虚益阳,促进血液循环,温补身体,在一定程度上缓解慢性腰痛,且有壮阳固精的食疗功效。

吃完韭菜,口中易残留异味,可喝柠檬水去除。烹调韭菜

时不宜加醋,以免破坏其中的营养成分。

韭菜的粗纤维含量高,肠胃消化吸收较差者不宜多食,以免引起腹胀。饮酒后、火气大或皮肤有炎症者都不宜食用。韭菜食用过量容易燥热、晕眩。有眼疾或大病初愈者,不宜食用韭菜。

韭菜可以做出很多花样:韭菜馅饺子、韭菜盒子、韭菜鸡蛋饼、韭菜炒鸭血、韭菜炒鱿鱼丝……趁着这吃韭菜的时令季节,你不妨试试。

清明临近采购增加 蔬菜鸡蛋价格小涨

粮油批发价格持续稳定。受前期国储小麦持续投放影响,市场上原粮供给相对宽松,加之春节后上下游面粉销售仍处于淡季,致使小麦及面粉价格继续上涨的空间减少,本市富强粉价格仍将保持稳定。本市粮油批发市场供应充足,受大豆原料价格稳定影响,大豆油价格仍将以稳为主,预计本周粮油批发价格持续稳定。

猪肉价格稳中有降。上周,本市生猪收购价格小幅上涨,屠宰率持续增加。顺鑫鹏程生猪收购价为每500克7.8元,周环比上涨1.27%。据监测数据显示,春节后,受消费需求减弱影响,生猪出栏价格持续回落,目前本市

猪肉比价为9.86:1,生猪养殖仍处于盈利区间。本周,随着冷空气过后,气温升高,猪肉消费较前期持续减少,预计本周猪肉批发价格仍呈回落趋势。

鸡蛋价格持续上涨。据监测数据显示,受产区鸡蛋出场价格上涨带动,本市鸡蛋批发价格持续3周恢复性上涨,鸡蛋周平均批发价每500克2.56元,周环比上涨5%,同比下降20.1%。从鸡蛋运行规律看,随着本周清明节临近,回乡祭祖及旅游人群增多,节日效应增加,促使鸡蛋价格上涨空间扩大,受其影响,预计本周鸡蛋批发价格持续上涨。

蔬菜价格小幅上涨。目前本市蔬菜供应仍处于产地轮换期,

南方蔬菜上市量逐渐减少,北方大棚菜产量增加,进入4月份后,露天菜也即将上市,对本市蔬菜供应持续充足。预计本周受节假日效应影响,蔬菜交易继续呈增加趋势,加之产地转换因素影响,批发价格或将小幅上涨。

北京市职工物价监督总站
北京市发展和改革委员会
价格监测中心

北京市东城区区委区政府机关工会因《工会法人法定代表人证书》、《工会组织机构代码证》正本和《工会组织机构代码证》副本、组织机构代码IC卡,共计四种证件遗失,特此声明。
北京市东城区
区委区政府机关工会
2017年3月22日

