



家中常备小药箱 遇事不慌张



为了应对日常急需,很多家庭都会准备一些感冒、退烧、消炎、止痛方面的药品,同时还会储备点儿口罩、消毒液以及用于包扎的医用品,林林总总,建立一个“家庭药箱”。然而,并不是人人都

有经验,设立和管理好这个“药箱”,很多情况下会出现需要的东西没准备,不需要的东西准备了一堆,到最后过期丢掉……

日常生活中,我们在家中应该常备哪些医疗用品和药品,又该如何正确管理家庭药箱呢?记者采访了郑州市第二人民医院主管药师刘勤。

家庭药箱应有消炎药、包扎用品

温度计是药箱必备物品之一,建议备耳温枪或者是额温枪。家庭药箱可以准备棉签、医用酒精棉球、碘伏等用于消毒,医用纱布、创可贴等进行包扎,若有简单的外伤,如蹭伤或小刀划伤等,可以在家中处理。如果伤口较脏或者发炎,还可以准备双氧水(过氧化氢溶液),进行清洗后再包扎。

家中常用药品可根据药品用途进行准备,如消炎药、止痛药、抗过敏药、镇痛药等,还可根据自身所需准备一些常用药品,如心脏病急救药、降压药、降糖药、抗精神药等。

眼下正是寒冷的冬季也是流感的高发期,家中常备维C银翘片、板蓝根、连花

清瘟、四季抗病毒、布洛芬等常见药品。此外,家中有老人和小孩的,可以备一些有助于消化的药,如健胃消食片、乳酸菌素片、复方消化酶等。

储存药品避开两大误区

误区一:将所有药品都放冰箱中。
日常生活中我们服用最多的片剂或胶囊剂,开封之后只需要常温放置即可,放在冰箱的冷藏室中容易受潮而导致失效,尤其是糖衣片。一些液体制剂如止咳糖浆、抗病毒口服液等,大多数含有糖分,过低的温度可能会降低药物的溶解度,使糖分析出结晶,导致药物浓度与原先标注的不符,所以开瓶后只要在室温下保存即可。此外,像外用的乳膏,如曲安奈德益康唑乳膏,如果保存在温度过低的环境下可引起基质分层,影响乳膏的均匀性与药效。

误区二:独立包装的药品开封后长期使用。

一些颗粒剂或散剂药品可能一次只用半包,剩下的半包,很多人本着节约的想法会长期放置,但要注意这类药品中很多改善口味的添加剂都可发生变质反应,因而开封后最多只能存放5天,遇到潮湿的天气,还必须注意防潮。口服糖浆剂或儿童服用的液体制剂,含糖量较高,建议开封后最多保存一个月,以防变质。大多数眼用制剂说明书中也注明了开封后保存1周或4周,另外还要注意,所有药品都尽量放到阴凉避光的地方。

刘勤特别提醒:药品说明书上的有效期是指正确保存时,未开封的药品的有效期,一旦药品开封,有效期就会缩短。变质的药物不仅不能起到治疗作用,还可能引起严重的不良反应。所有药品都应该按照说明书中标注的存放条件来保存。

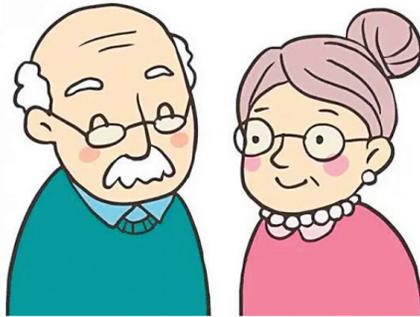
不要随意丢弃药品包装盒、说明书
家庭药箱建议选择带隔层和盖子的

塑料药箱,实现药品遮光防潮。药品摆放要分类储存,外用和内服药、成人药和儿童药最好分开摆放。像硝酸甘油和速效救心丸等用于急救的药品,应当保存在固定且易取用的位置,便于有突发情况时取用,以免在药箱里“大海捞针”,延误治疗时机。

许多人为了药箱多摆放一些药品或为了摆放整齐,会把药品包装盒、说明书丢掉,只把药放进药箱。这样看似很整齐,但用药时却找不到服用方法和注意事项等重要信息,很容易吃错药,建议保留药品外包装和说明书。

另外建议每3个月~6个月清理一次家用药箱,发现变色、有异味、形状改变的药品,应及时处理。过期或者变质的药品都属于有害垃圾,要分类丢弃,切不可与生活垃圾混合丢弃,以免造成环境污染或不必要的伤害。

据《大河健康报》



揉搓头皮延缓老花眼

老花眼是多数老年人必经的生理变化。不过,通过早期坚持正确的按摩、锻炼,可以起到缓解眼肌疲劳、改善视力的作用。头部分布着很多穴位和神经,经常揉搓头皮,能很好地延缓老花眼。

大同新和医院内科张富明介绍,每天早起或洗头以后,用左右手指肚交替从前向后梳头。用手指肚轻轻地按揉头部、轻敲头部或用木梳轻轻拍打头部。找出自己觉得最舒适的角度和力度,坚持做5分钟以上,每

天早起和睡前各一次。

为了更好地刺激眼部,应以头顶及下方部位为重点进行按摩。用拇指或食指按,力度由弱到强,逐渐加大,明显感觉酸胀后,慢慢放松,配合匀速的呼吸。

另外,老人在电视机前久坐,全身的血液循环会减弱,除了影响视力,对身体健康也不利。所以看电视时,可以有意识地用手或梳子梳头,促进血液循环,缓解头痛,减轻疲劳。

(武珍珍)

怎样有效防癌

都说防癌,但怎样做才能够“有效”防癌呢?大同新和医院肿瘤科牛熊主任介绍,有以下习惯的人,不容易被癌细胞“盯上”。

- 1.保持比较适宜的体重、身高及腰围:体重超标或患上肥胖症都可能增加癌症的出现概率,所以人们应尽力保持适宜的身体重量及腰围。
- 2.减少甜饮料的摄入:每天添加糖物质的摄入量应控制在50克的范围,能少摄入就少摄入。另外,水才是最好的饮品选择。
- 3.选择健康食物:避免摄入

科技加工食品,所以我们应该选择自然、原始的食物,对我们的身体更有益处。

4.母乳喂养对婴儿的健康有益:母乳喂养可降低患白血病的风险,对母亲也有好处,可以预防乳腺癌、卵巢癌和糖尿病。

国际权威机构及组织都建议在宝宝出生后的前6个月时间应纯母乳喂养,再逐渐引入适当辅食,母乳喂养甚至可持续至2岁。

5.限制肉类含量的摄入:包括哺乳动物的肉类以及被烟熏后的肉制品。

(武珍珍)



为什么冬季更容易使人失眠

秋去冬来,昼短夜长。在冬天漫长夜夜当能睡个好觉,可是很多人发现,冬天更容易失眠,而且失眠也更加痛苦,这是为什么呢?

一是冬季白天变短夜间变长,日照时间缩短,会改变褪黑激素的分泌,对人的睡眠周期产生很大影响。同时冬季也会增加季节性情绪障碍发生率,人们把不良情绪带到床上,它们会干扰晚上睡个好觉。

二是冬季天冷,人们的活动量相对其他季节来说更少,这也是导致失眠的原因之一。

三是有些人由于自身体质敏感、虚弱,对外界天气变化感受反应强烈,导致气血循环不畅,从而出现失眠现象。

四是冬天天气寒冷,人们比较喜欢吃辛辣刺激性食物,如火锅、麻辣烫等,或者喝浓茶、咖啡等刺激性饮品,可能导致中枢神经兴奋,从而出现失眠。

那么,我们如何自救,才能够轻松顺利地度过寒冷的冬季呢?

一是在午餐后户外散步,多晒太阳。冬日照时间减少,人们经常天不亮就上班或上学,天黑才走出办公室,中午太阳出来的时候,尽量到户外活动几分钟,比如午餐之后出去走走。适当地晒晒太阳,阳气变得更加充足,减轻疲劳感,这样会对提高睡眠质量有很大帮助。

二是注意调节情绪波动,情绪也会受季节或温度的影响,在冬季容易出现紧张或愤怒的不良情绪,我们应避免产生兴奋以及焦虑等情绪,保持轻松以及舒畅的情绪,对缓解失眠有一定帮助。

三是生活要有规律,不要减少运动。规律的生活对提高睡眠

质量有非常大的帮助。因此,睡眠不好的人要坚持定时运动,每天至少运动30分钟,多参加一些文艺活动,不仅可以帮助在白天消耗额外的能量,晚上更容易入睡,同时还能缓解压力,陶冶情操,使情绪变得平和,自然会对失眠有缓解作用。

四是晚餐要适量。冬季日落过早,天气寒冷,人们晚餐可能会吃得更多,这样就会使胃肠道不得不过度工作,从而也会影响睡眠质量。因此晚餐既不能吃得太多,但又不能不吃,建议适量吃清淡且比较容易消化的食物,以七八分饱为宜,而且要在睡前两小时吃完晚餐。

五是睡前泡脚。足部有丰富的神经末梢和毛细血管,用热水泡脚可以促进足部血液循环,使得血液中乳酸降低,以缓解躯体的疲劳感。此外,温度可以通过足部的神经末梢传递到大脑,激活副交感神经,使人处于安静休息的状态,从而改善睡眠。(建议用40℃至44℃温度的热水泡脚20~30分钟)

六是注意保持正确的睡姿。仰卧有利于全身肌肉的放松,防止胃酸的反流;侧卧以右侧卧位为最佳,能促进胃肠的蠕动,减少对心脏的压迫,缓解打鼾。仰卧或者侧卧没有绝对的优缺点,可以在睡觉时自然轮换进行,睡姿只要起到全身放松的效果便可以帮助入睡。

(市六医院)



中老年人不能轻视骨质疏松症

随着我国一步步进入老龄化社会,骨质疏松成了骨科医生与老年人绕不开的话题。最近,记者就此话题采访了大同市第五人民医院骨科主治医师王晓东。王晓东擅长颈椎病、腰椎间盘突出、腰椎管狭窄症、慢性腰痛等腰椎退行性疾病以及脊柱骨折的诊治,尤其擅长微创、脊柱内镜手术。关于骨质疏松症,王晓东介绍,在门诊中经常会遇到类似以下几种病例:一位老奶奶用力打了一个喷嚏后,出现胸背部的剧烈疼痛,翻身与起床特别困难,门诊拍片检查提示为腰1椎体压缩骨折。老人很困惑,怀疑地问道:大夫,我打个喷嚏就可以骨折?还有,遇到一个是70多岁的老太太弯腰抱孙女时,不小心扭了腰,休息了一周不见好转,且腰痛越来越剧烈,拍片检查提示腰2椎体骨折。老太太也是疑惑地问道:扭一下腰就会

骨折?是不是报告弄错了?其实,类似这样的患者,在骨科门诊常常会遇到,老年人骨折是骨科的常见病。

那么,为什么老年人竟会不经意间就出现骨折呢?王晓东说,在一般人看来,骨头就应该是很坚硬的存在,如果不是遇到车祸,或者高处摔下来,骨头应该是结实实实的,怎么可能打个喷嚏、或者扭一下腰就骨折了呢?事实上,这样的患者,在临床上十分常见,而且往往都是好了伤疤忘了痛,因为在她们眼里,疼痛才是问题,骨折了才是病,而她们不了解的是,骨质疏松才是导致老年人骨折的主要原因。关于骨质疏松症,王晓东向记者做了几点科普。

一、什么叫骨质疏松症,哪些人可能会患有骨质疏松症?骨质疏松,顾名思义,就是骨头的质量变得稀疏松软了。做一个简单的比喻,疏松的骨头就

好比是泡在水里的木材,泡的时间越长,木材的强度越差。同样,人体骨头的钙质流失越多,骨质疏松就越严重,骨头的质量就越差。骨质疏松症的医学定义为,以骨的强度下降和骨折风险的增加为特征的骨骼疾病。根据这个定义我们可以理解为,如果被诊断为骨质疏松症,实际上是给出两个警告:一是骨头质量变差了。二是可能会容易发生骨折了。这绝不是危言耸听,据调查显示,我国50岁以上人群骨质疏松症患病率女性为20.7%,男性为14.4%,骨质疏松是绝经后女性及老年人常见病、多发病,骨质疏松性骨折也是老年人致残、致死的主要原因之一。

二、骨质疏松有哪些常见症状?骨质疏松症初期通常没有任何临床表现,但随着病情进展,会慢慢开始出现骨头疼痛,脊柱变形,甚至会轻易导致骨

折。部分患者在发生骨折前没有任何症状,只有等到骨折后才被诊断出骨质疏松症,因此骨质疏松也被称为“静悄悄的流行病”或者“沉默的健康杀手”。骨质疏松症的主要症状有:腰背疼痛,脊柱变形,脆性骨折。上面说的几位患者就是最为典型的骨质疏松骨折病例。

三、怎样才能知道自己可能患有骨质疏松症呢?确诊自己是否有骨质疏松症非常容易,到医院或者体检机构,做一个骨密度检测,10分钟就可以知道自己是否患有骨质疏松症。一旦确诊后,建议患者进行正规的骨质疏松症的预防和治疗。所以,建议中老年以上人群,每年做一个常规的骨密度检查,一旦发现骨质疏松就尽早干预治疗。否则,等到出现疼痛症状,甚至是出现严重的压缩性骨折,不仅受痛遭罪,还会付出很大的经济和精神代价。(孙晓娟)

冬季“藏”养 护肾搓腰



目前正值冬三月,从立冬到立春前,包括立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒六个节气,是一年中最寒冷的季节,人体代谢在这个时候也处于相对缓慢的水平,怎么做最符合养生之道?一个字:“藏”。不过,广东省名中医、暨南大学附属第一医院主任医师孙升云教授提醒,藏并不意味着不动,相反,冬季运动也是非常重要的。如果喜欢待在室内,还可以通过搓腰来护肾强身。

早睡晚起 注重精神调养

孙升云介绍,为了保证冬季阳气伏藏,人体正常生理不受干扰,首先应学会精神安静,“冬季须控制情志活动,做

到如同对待他人隐私那样秘而不宣,如同获得了珍宝那样感到满足,有利于春的阳光萌生和勃发。”此外,专家提醒,冬季万物凋零,人易情绪低落,为防止这种情况发生,应避免阴冷潮湿之处,多晒暖阳,以调畅情志。

季节更替,生活作息亦应有所调整。孙升云表示,冬季起居作息有冬季的特点,用冬眠状态养精蓄锐,因此冬天并不要求早睡早起,相反,应提倡早睡晚起。在寒冷的冬季里,充足的睡眠有利于阳气的潜藏。防寒保暖必须到位,否则耗损阳气,容易感冒,衣服也不适合过多,否则出汗多,汗水淋漓,也容



少吃生冷适当进补

冬季是养肾护肾的良好时机。冬季人体腠理收敛闭塞,出汗少,因此要减少摄入的食盐,以减轻肾脏负担,增加苦味可以补肾而养心;肾与黑色相应,冬季可多食黑色食物以补肾,如黑豆、黑芝麻、黑米、黑木耳等。

冬季饮食养生中,不适宜食用生冷食物,也不应一下子过于进补,食用过于燥热的食物,最宜食用滋阴潜阳,热量较高的膳食,例如可以多食谷类、羊肉、鱼类、草龟等。“冬季是进补的好时机,一是食补,二是药补。但无论食补还是药补均需根据自己的体质、年龄、性别等具体情况来分析人体的阴阳盛衰,脏腑充盈缺损,同时根据食物的寒热温凉和四气五味有针对性地施以食补或者药补,这样才能取得好的养生效果。”孙升云提醒,“如果冬季一些人士时常觉得肢体寒冷,可适当煲当归生姜羊肉汤温补。”

防病保健搓腰得当可护肾
冬季养生的“藏”字之道,并非意味着不运动。相反,恰当的运动可以达到很好的养生效果。

哪些运动或者活动比较适合冬季进行的呢?中老年人居家可以每日做八段锦运动,每次20~30分钟左右,这类运动简单易上手,对场所要求不高,不方便出外的老年人可以尝试。

不过,专家提醒,室内运动保证换气通风,另外,冬季人体关节相对不利,气血不运,运动前要热身,使气血畅通,

关节舒展后再进行,防止抽筋或拉伤关节肌肉。

“无论是体弱的老年人,还是长期待在办公室的白领,在空闲的时候均可做一下搓腰运动,有利于舒筋活血,强健腰肌。”孙升云介绍。具体做法是:搓热双手,置于两侧腰部肾区,用力向下搓揉至臀上,每日36次。对于熟悉穴位的人士,还可以更有针对性,如双手叉腰,大拇指在前,四指按在两侧肾俞穴处,先顺时针方向旋转腰部9次,再逆时针方向旋转腰部9次,连作36次。“每天活动腰部是利于护肾养肾的,特别是每年最冷的时候,数九寒天,起居饮食着重于暖,这个时候可以居家多做搓腰运动。”专家补充。

冬季活动少,夜晚睡觉可养成睡前暖水泡脚的习俗,驱寒保暖,改善血液循环,在泡脚水中可适当加入花椒、艾叶等物。对于有静脉曲张、有糖尿病基础疾病等患者,要注意泡脚水温,以免烫伤或激化疾病。

寒冷可导致一些慢性疾病发作或者加重,比如说慢性阻塞性肺病、慢性支气管炎、支气管哮喘等呼吸系统疾病,最容易在患者受寒时加重,而冠状动脉粥样硬化性心脏病、脑卒中等心脑血管疾病以及类风湿关节炎等关节痹痛,也常因受凉诱发加重。因此,冬季一定要注重防病保暖,有基础疾病的老年人在四立四至八个重要节气时,可适当吃一些保健用品,硝酸甘油、救心丹等紧急药物也应随身携带。

据《广州日报》