

把抗生素“请”出家庭药箱



近日,国家药监局对头孢拉定和阿昔洛韦发出警示,而这两种药都属于人们平时比较常用的抗生素。专家提醒,使用抗生素决不能自作主张,一定要由医生诊断后凭处方购买。

◆家庭药箱不要存

利君沙、先锋霉素、阿莫西林、环丙沙星、乙酰螺旋霉素……几乎每个家庭的小药箱里都能找到几样抗生素,一旦身体哪里有炎症就吃点儿。不过医生提示,这种做法并不正确,服用抗生素必须得到医生许可。

据了解,由于抗生素一问世就显示出了惊人的杀菌消炎功效,所以在治疗各类炎症、呼吸道类疾病、各种感染的药物中,有大量的抗生素类药物。清华大学第一附属医院药剂科主任魏建英表示,有人

根本不知道自己得的是什么病,一有头疼脑热,或者是一般的突发疾病,根本没查清是否细菌感染,就先从家里翻出抗生素吃起来。而为了服用方便,很多人干脆把抗生素当做常用药储存在家庭小药箱里,随用随取。她提醒,这种做法是非常错误的。抗生素都是处方药,并不能由患者自己判断是否需要使用。为了保障用药安全,最好还是把药箱里的抗生素都“请”出去,等有病时去医院检查后再看适合吃什么药。或者在生病时带着家里有的抗生素去请教医生,得到医生许可后再服用,服用时还要注意药品的保质期和剂量要求。

◆没有处方不能买

目前药店都加强了对处方药的管理,像头孢拉定和阿昔洛韦这类处方药必须凭处

方才能购买。不过,有的人偏偏喜欢钻个别药店管理中的“空子”,软磨硬泡非要售药员通融一下,还以为这样就占到了便宜,却不知这种做法埋下了用药不良反应的隐患。

上海市药品不良反应中心杜文主任表示,对于抗生素的使用,一定要有明确的认识,那就是这类药物是处方药,一定要在医生指导下使用,绝不能自己随便去药店购买或在医院主观地要求医生开具。由于很多医院挂号难,一些人得了小病不愿意上医院,而是倾向于直接去药店买药解决,尤其是抗生素。这样虽然便利,但并不对症,反而可能会耽误病情。

◆服药不可凭经验

很多人吃抗生素全凭经验:上次扁桃腺发炎吃了某种抗生素,下次喉咙痛就继续买

它。如此反复很可能形成滥用,并产生耐药性。

魏建英表示,究竟什么时候需要用到抗生素,一定要去医院检查后再做决定,例如是否是细菌感染并达到相关指标(如果是病毒感染,使用抗生素就不对症)、血象检查的结果是否提示需要使用抗生素。当检查出所感染的细菌只对某种抗生素敏感,只有这种抗生素才能治疗时,就是非用抗生素不可的时候了。

要提醒的是,抗生素全部都有其副作用,所以医生在决定给患者使用时,也是权衡过利弊的,确定了能治疗疾病的益处大过副作用时,才会给患者开出抗生素。一般说来,青霉素类抗生素相对安全,而其他种类都不是很安全,所以患者也不要以为越强劲的抗生素治疗效果越好,而一味地要求医生用“猛药”。

(据新华网)

治“未病”强于治“已病”

新华社北京1月30日电(记者 王茜 林晖)俗语云“有病治病”,那么治“未病”是否有些匪夷所思?有关专家认为,治“未病”强于治“已病”。

最近在北京召开的“第二届治‘未病’高峰论坛”上,专家们表示,治“未病”的理念古已有之。早在2000多年前的《黄帝内经》就有记载“圣人治未病”。传统中医学也认为,治病的最高境界是“上工治未病,下工治已病”,也就是说,有病治病属于较低层次,较高层次是将身体调理妥当,维持在一个最佳的状态,避免生病;即使遇到疾病,通过一定的简单治疗甚

至凭借自身的抵抗力也能应付。

目前,医学随着时代的变化,已由关注人的疾病转向关注人的健康,传统的中医治“未病”理念正符合这一趋势。治“未病”,以健康为目标,着眼于把握健康,防患于未然,是一种积极主动的健康观,有利于最大限度实现人民健康的目标。

据介绍,我国已于2008年正式启动“治‘未病’健康工程”。随着“治‘未病’健康工程”在2009年的进一步开展,将有越来越多的人摆脱治“已病”思想的束缚,选择更加积极主动的治“未病”预防保健服务体系。

越鲜艳的食物越抗衰老

西兰花比白菜花强,黑豆胜黄豆,黑芝麻远超白芝麻,颜色越深,越鲜艳的食物越抗衰老。

“越艳丽、越新鲜、越自然的食物,越能抗氧化,帮助人体对抗自由基,延缓衰老。”营养专家、上海交通大学医学院营养系副主任蔡美琴教授建议,我们在选择健康饮食时,不妨“好色”一点。

◆对抗自由基

人体之所以会慢慢衰老,其罪魁祸首当属随着年龄的增长,外界各种不良环境和 unhealthy 的生活方式导致人体内逐渐堆积起来的自由基。为了对抗自由基对人体各器官的氧化作用,我们平时应该尽量多摄取富含维生素C、E、类胡萝卜素、多酚类、青花素,以及硒、锌、铜、锰等微量元素的抗氧化食物。

◆“以色取物”

蔡美琴教授说,在选择食物时,“以色取物”是一种很简单的判断标准,一般来说,颜色越深、越鲜艳的食物中所含的抗氧化成分越高,不仅是蔬菜水果,主食也是一样的道理。

比如同样是花菜,西兰花就比白菜花中富含维生素C、胡萝卜素及叶酸等,鲜红的西红柿比淡红的富含番茄红素。此外,黑豆胜过黄豆,黑米、红米胜过白米,黑芝麻营养远超过白芝麻等,都是因为前者含有更多的花青素、多酚等抗氧化成分。

◆坚果也应常吃

除了主食和蔬菜水果,蔡美琴教授建议,我们平时还应该适当多摄取一些美国大杏仁、核桃、葵花子等坚果、干果类食物,其中富含的维生素E、硒、锌、铜、锰等微量元素,都是很好的抗氧化剂。

◆食物越新鲜越健康

此外,食物越新鲜,越自然,则越健康。拿食用油来说,葵花子油富含维生素E,但存放时间越长,其抗氧化作用越弱,因此,以出厂3个月以内的最好,尽量不要超过半年。

而食物也最好选择原生态的,自然生成的最好,多吃时令和本地产的蔬菜水果,少吃反季节和外地蔬菜水果,顺其自然才能获得更好的营养。(据新华网)

老人孩子也有“节后综合征”

“节后综合征”不仅仅是上班族的“专利”,热热闹闹的春节过后,生活突然安静下来,这让老人和正在放假的孩子也承受了心理和身体上的落差。针对老人和孩子的特点,专家给出以下建议:

◆老人:

老年人应在儿女们上班前尽快调整到平日的作息时间,饮食以清淡、规律为主。如果入睡困难,可适当服用一些

帮助睡眠的药物。恢复因节日中断的户外活动,把平日里的个人爱好重拾起来。

另外要注意调整心态,多参加有益身心健康的活动,和平日里的老伙计聚一聚、聊一聊。儿女们也应该注意利用闲暇时间常去看望父母,多些电话问候,避免老人在节后产生孤独、失落的情绪。

◆孩子:

良好的心态是进入新学

期的一个重要开端,家长们应利用节后时间帮孩子做好新学期的准备工作。制定一张与孩子生活同步的“安排表”,让孩子“倒时差”,杜绝睡懒觉和看电视无度的情况。还可适当温习上一学期的知识作为“热身”,不要让孩子感觉一开学就进入异常紧张的学习气氛中,对接受新的知识产生抵触。此外,不妨利用开学前的这段时间制订学习计划,树立新学期的学习目标。

开学前几天,应尽量减少参加社会活动和外出旅游的的次数,这些不仅容易使孩子疲劳,也会使他们精神过于亢奋而无心学习。另外,家长应尽量安排或不安排走亲访友,尽量让孩子的心静下来。可以利用开学前的这段时间,选择带孩子参观科技馆、艺术场馆等场所,寓教于乐,开阔眼界。另外,做好新学期书本和文具的准备工作,避免临时抱佛脚。

(据沈阳日报)

水母蛋白有助治疗变形性关节炎

新华社东京1月31日电(记者 钱铮)日本研究人员经动物实验发现,从水母体内提取的一种蛋白和玻尿酸并用,能够有效治疗变形性关节炎。

日本东海大学和理化研究所30日发表新闻公报说,变形性关节炎是与步入老年或受伤等有关的关节病变,给

老年人的生活带来严重影响,在日本约有700万该病患者。

关节液的一种成分玻尿酸能够保持黏度,向患者的关节注射玻尿酸可以缓解症状并促进关节软骨修复,这种疗法较为普遍。关节液中还存在具有减小摩擦作用的黏蛋白,但是迄今还没有大量合成的方法。

科学家不久前发现,黏蛋白型糖蛋白“Qniucin”和黏蛋白结构相似,可从越前水母或海月水母中提取到。东海大学医学系副教授佐藤正人等人在对患变形性关节炎的兔子进行实验时发现,接受玻尿酸与“Qniucin”蛋白混合药剂注射的兔子,其关节恢复的

状况好于只接受玻尿酸注射的兔子。研究人员确认,注射这两种药剂不会带来感染或排异等副作用。

研究人员还认为,通过化学反应使玻尿酸包裹“Qniucin”蛋白,能在软骨表面停留更长时间,从而产生更显著的疗效。

女性耐饥能力弱于男性

新华社华盛顿2月1日电 美国科学家最新研究发现,在饥饿难耐的情况下,女性克制饥饿感的能力弱于男性。这从一个侧面解释了为何女性肥胖者的比例大于男性。

美国布鲁克黑文国家实验室的一个科研小组在美国《国家科学院学报》上介绍说,他们选取了23位体重正常的健康志愿者,其中13位女性,10位男性,在这些人禁食17小时后,对他们进行两项试验,一是在没有外来干预的情况下,人体面对食物的反应;二是在特殊“认知抑制”方法的作用下,人体的反应。

结果显示,在第一项试验中,男性和女性的饥饿感和对食物的渴望上升速度

几乎相当;但在第二项试验中,男女开始“有别”,在“认知抑制”方法的帮助下,男性对食物的渴望程度明显下降,女性则不然。

研究人员说,在“认知抑制”方法作用下,男性大脑中与情绪激发、反射、调控有关区域的活跃程度下降,这些区域被认为在大脑处理“进食”意识中发挥重要作用;而女性大脑中的这些区域始终保持活跃。

参与这项研究的美国国家药物滥用研究所专家说,这种“男女差异”令人惊讶,这可能是男性和女性对营养的需求不同导致的。他们将继续研究女性体内激素与大脑中这些“进食”区域的关系,从而更好地了解人体的进食机制。