

近日,湖北武汉一患者因流感发烧,在家两天共服用8片布洛芬,烧退后出现腰痛、乏力、恶心等症状,到医院就诊发现肌酐值飙升,这意味着肾功能已受损。

你会正确使用布洛芬吗?你知道服药期间哪些水果不能碰吗?一起来细读这份安全用药知识。

布洛芬并不万能 西柚和85种药“相冲”

这份安全用药知识请务必细读

1 布洛芬并非“万能药”

布洛芬是很多家庭的常备药,肚子疼、头痛、发烧都来一片,然而这种行为并不可取。

医生介绍,布洛芬并不是“万能药”,它常用于轻到中度的疼痛,比如痛经、牙痛、骨关节的疼痛,但对胆绞痛、胃肠道引起的平滑肌绞痛无效,还有一些重度创伤引起的疼痛也是无效的。

服用布洛芬可能引发肾功能的不良反应,因此,严重的肾功能不全患者、老年患者、孕产妇、儿童,建议慎用布洛芬;年龄小于6个月的孩子、溃疡出血史患者、脑出血史患者,不建议使用布洛芬。

布洛芬常见的剂型很多,包括普通片、缓释胶囊、混悬剂等。一般来说,缓释剂药效持续时间更长,混悬剂起效更快。布洛芬普通片一般建议每4—6小时服用一片,一天不超过4片;缓释胶囊一般建议一次服用一粒,一天早晚各一次。

布洛芬切忌超量使用,且不建议和同类解热镇痛药,如阿司匹林、对乙酰氨基酚、塞来昔布等药物同时使用,否则可能增加消化道出血、胃溃疡等不良反应的风险。

此外,布洛芬用于镇痛和退热也不能长期使用。用于解热时一般不超过3天,镇痛时不超过5天,如果在使用3—5天后仍有症状,建议及时就医。

2 吃这些药千万别喝酒

很多人都知道,头孢类药物不能和酒同服,同服后很可能产生双硫仑样反应,导致休克甚至死亡。除此之外,还有很多药物在服用前后也不能喝酒。

甲硝唑、呋喃妥因等抗生素,和酒同服也可能出现双硫仑样反应。

感冒药与酒精合用后,很容易发生溃疡或消化道出血,甚至会引起肝损伤,发生肝功能异常。

酒精会影响胰岛素的代谢,很可能造成低血糖。

一些降压药会扩张血管,酒精可能会产生降压作用的叠加,使血压降得更低。

此外,还有一些常见的药物制剂中含有酒精成分,比如十滴水、藿香正气水,患者在服用时也要注意。

医生一般会建议患者在服药、停药之后7天再开始饮酒;如果喝了酒,需要饮酒后3天以上才能服药。

3 西柚与超85种药物“相冲”

除了酒容易和许多药物相冲突,一种常见水果

——西柚,服药期间最好别碰。

肝脏在代谢药物时,会用到一种名叫“细胞色素P450 3A4”的酶。而西柚专门抑制3A4酶,会使药物的血药浓度升高,增加不良反应。目前,至少有85种药物可与西柚产生相互作用,其中一半会导致严重不良反应。

医生提示,患者可关注药品说明书,如果其中明确该药物是经过3A4酶代谢的,千万不要在服药时喝西柚汁;若不小心吃了西柚或喝了西柚汁,应在6小时后再吃药。

4 开车要当心“药驾”

一些药物存在中枢抑制作用的成分,服用后会嗜睡、头晕、低血压、低血糖、反应迟钝等不良反应,患者的注意力和反应力都会降低,此时开车会增加车祸风险,也就是常说的“药驾”,其危险程度一点也不比酒驾低。

专家介绍,例如可缓解感冒症状的扑尔敏,有嗜睡的副作用,服用后再开车就可能发生交通事故;此外,镇静催眠类的药物会有后遗效应,可导致起床后出现昏沉、头晕的情况,同样不宜开车。

5 药能用牛奶或茶水送服吗?

牛奶中的蛋白质可以和很多金属离子结合,产生难溶的化合物,让药失去作用。除个别药明确说明可以用牛奶送服外,其他药都不要用牛奶送服。

用茶送服药也不可取,这会干扰药物的吸收、分布和疗效,甚至会增加毒副作用的风险。茶中的鞣酸、矿物质会影响药效,比如抗生素、贫血患者经常服用的琥珀酸亚铁,与茶混合会产生不溶性沉淀,降低药物吸收率。

来源:央视新闻

减肥总失败的你 怕是没读懂身体的饥饿密码

在追求健康减重的道路上,很多人会遇到一个棘手的问题——饥饿感。我们该如何辨别自己的饥饿感来自哪里,又该如何科学应对呢?

1 脑性饥饿

大脑是食欲调节的中心。当血糖水平下降时,大脑会通过释放特定的激素(如饥饿素)来发出信号,促使我们进食。而在进食后,瘦素和胰岛素的分泌增加,从而抑制食欲。然而,在现代生活中,由于快节奏的工作和生活,以及不规律的饮食习惯,很多人容易出现调控食欲的激素失衡,进而导致食欲异常亢进。与此同时,多巴胺等神经递质也会影响我们的食欲,使我们食物产生渴望。如果这些信号失衡,也可能导致我们频繁感到饥饿,从而增加食物的摄入量。

■应对方法

规律饮食是关键。每天按时进食三餐,避免血糖大幅波动。选择高膳食纤维、高优质蛋白的食物,如燕麦、蔬菜、鸡胸肉和鱼虾等食物能提供持久的饱腹感。同时,保持充足的水分摄入,有时身体会将口渴误认为饥饿。此外,适当运动和充足睡眠有助于调节激素水平,减少饥饿感。

2 胃肠型饥饿

有些胃肠疾病,如胃溃疡或慢性胃炎,可能会使患者产生持续的饥饿感,尽管他们的身体并不需要更多的能量。因此,了解自己的胃肠健康状况,及时就医,保持胃肠道健康是抑制食欲的重要一步。

■应对方法

如果怀疑是胃肠疾病导致的饥饿感,应及时就医检查,例如进行胃镜检查等。饮食上,应避免辛辣、油腻食物,选择温和、易消化的食物。少食多餐,避免过度饥饿或过饱。同时,保持良好的生活习惯,避免过度劳累和压力过大,这有助于改善胃肠功能。

3 情绪性饥饿

许多人在压力大、焦虑或抑郁时,容易通过进食来缓解情绪,这种现象被称为情绪性饥饿。此时,食物不仅仅是生理需求的满足,更成为情绪的寄托。

■应对方法

如果是情绪导致的饥饿,应尝试找出导致情绪的根源,如压力、焦虑或孤独等。找到替代行为来缓解情绪,如散步、听音乐、写日记或与朋友聊天。如果情绪问题较为严重,可以寻求专业人士的帮助,通过专业的心理疏导来解决情绪性饥饿的问题。

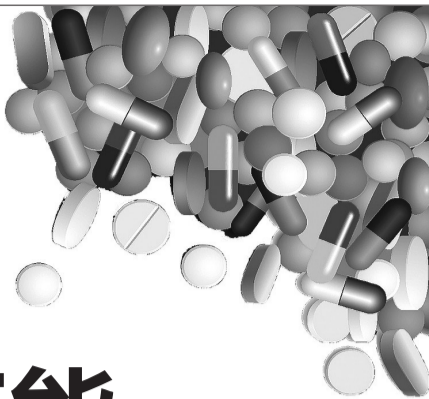
4 低基础代谢导致饥饿

一些人由于基础代谢率低,身体消耗能量的能力较弱,即使摄入的食物量正常,也可能出现体重增加的现象。这部分人群在减肥时,可能会发现食欲控制更加困难,因为他们的身体习惯于储存能量,而非消耗能量。

■应对方法

增加身体活动是提高基础代谢率的有效方法,每周至少进行150分钟的有氧运动,并结合力量训练。调整饮食结构,减少高糖、高脂肪食物的摄入,增加蛋白质和膳食纤维的摄入。保证每晚7小时左右的高质量睡眠,因为睡眠不足会影响激素平衡,导致饥饿感增加。

来源:健康中国微信公号



视觉中国供图

遗失

遗失 南京市鸿柏瑞商贸有限公司营业执照正、副本(统一社会信用代码:320103552098843),声明作废。

遗失 南京市鸿柏瑞商贸有限公司公章一枚,声明作废,寻回后不再使用。

遗失 张庆国退役军人优待证,卡号:6214724301000171486,声明作废。

遗失 鼓楼区美宜湘餐饮店(个体工商户)食品经营许可证副本,编号:JY23201060301074,声明作废。