

有点小病就挂点滴?

过度输液会加重肝脏负担

近年来,过度输液一直是社会热点问题,尤其医院儿科门诊成了输液的“重灾区”。有病就打吊瓶输液,似乎已经渗透到一些人的骨子里,就想着马上治好病,忽略了输液带来的副作用。今天,我们介绍有关输液的几大误区,帮助大家科学对待输液。

输液就能好得快? 错!

快节奏的工作生活以及随之而来的压力,使得一心求快的人们在疾病上越来越耗不起。“输液好得快”的观念使得输液成为他们的首选给药方式。输液时,药物直接进入血液循环,起效快,但目前研究不能证实其疗效优于其他给药方式。口服给药通过消化系统进入血液,过程缓慢,一些可能引起不良反应的杂质在消化道就被“处理掉了”,因此不良反应也较轻,发生不良反应时可以洗胃。皮下、肌肉注射的药物吸收也需要一段时间,为急救创造了条件。但输液时没有吸收过程,因此发生不良反应时也会更快更猛。

大病小病都输液? 错!

“有病就输液”已经成为了很多人的就医习惯。尤其儿科门诊,成了输液的“重灾区”。感冒绝大多数是病毒引起的,病程一般是一周,患者只要适当休息多饮水,即使不用药,有一周左右也能恢复。滥用抗菌药物治疗感冒的现象非常常见,这会使人体内正常菌群被破坏,导致菌群失调,免疫力降低。还会加快细菌耐药,甚至制造出百药不侵的“超级细

菌”,最终无药可用。结果就是“敌人”越来越强,自己却越来越弱。

输液可没病防病? 错!

很多老年患者主动要求输注活血化淤、降低血液黏稠的药物来疏通血管,保养身体,预防脑血栓等疾病。但这种治疗是缺乏科学依据的。医生拒绝这类不合理要求后,还被患者质疑不负责任。老年患者,尤其是平时服药品种多的慢病患者,大量输液可能会加重肝肾负担;对于本身就有心功能不全或心衰的老人,大量输液会加重心脏负荷,对健康有害无益。还有些家长,为了给考生快速补充营养而要求输注葡萄糖,这种“治疗”同样是没有太大意义的。没病输液无异于无事生非,不但浪费资源,还可能引起不良反应。

输液是绝对安全的? 错!

如果你认为输液是绝对安全可靠的,那就大错特错了。输液是公认风险最大的给药方式,在国外被视为一次小型手术。据报道,我国的药品不良反应中,约60%是静脉给药引起的。输液常可引起发



热、红疹等过敏反应,严重者可能发生过敏性休克甚至死亡。输入药品种类越多、疗程越长,发生不良反应的概率也会成倍增加。同时,注射剂在配置和使用的过程中也较其他剂型更易出现差错,后果也更严重。

提醒

滥用输液就像“大炮打蚊子”,蚊子是死了,但既浪费了金钱,又误伤了身体。临床用药应遵循“能不用就不用,能少用就不多用;能口服不肌注,能肌注不输液”的原则。只有在患者出现吞咽困难、严重吸收障碍(如呕吐、严重腹泻等),无法口服药物,以及出现病情危重,发展迅速,需要药物在组织中迅速达到有效浓度等情况下才使用静脉输液。

总之,患者应充分知晓输液的风险,就诊时不主动要求输液,遵医嘱进行治疗,切不可为了治小病而滥用输液,导致严重的不良反应。

王维娜

吃饭太快易引发血糖异常

建议糖友每餐的用餐时间不少于15分钟。

吃饭快的危害可不止血糖升高。吃饭太快会使大块食物进入胃,迫使胃加大蠕动力度,加重消化负担,长此以往会导致胃病。研究发现,那些吃饭速度较快并且吃到产生饱腹感才停止进食的人,和细嚼慢咽并且在产生饱腹感前就停止进食者相比,肥胖的可能性多3倍。

此外,如果吃饭速度快,咀嚼次数少,会导致下颌退化,从而使牙床变得脆弱。

控制吃饭速度从每一餐做起

吃饭快的人要先培养“慢慢咀嚼”的意识,有意识地将每口食物的咀嚼次数增加5次,这样做可以增加咀嚼和放慢吃饭速度的意识,并形成习惯。

值得注意的是,老人牙齿稀松,消化功能逐渐减退,各种消化液分泌减少,加之肠道蠕动减弱,更应细嚼慢咽,建议老人每口饭菜咀嚼不少于25次。

对于一日三餐,专家给出以下建议:

早餐时间比较紧张,大部分人会选择简单并且容易携带的食物,比如牛奶、面包或包子、豆浆等。可以准备水果、一小袋坚果或一盒酸奶,把早餐时间拉长,在每天10时~11时,当成零食吃。

很多人中午吃饭时还沉浸在工作状态,建议上班族中午趁着吃饭的机会调整心情,排除脑子里的工作和杂念,把注意力集中在吃饭上,刻意数数自己咀嚼了几次、吃了几种食物,提醒自己每一口饭咀嚼15次以上,自然而然吃饭速度就会放慢。

晚餐可以吃点粗粮、凉拌菜。蔬菜和粗粮是最需要咀嚼也是最容易饱腹的食物。相比一般食物,粗粮和凉拌菜更需要多次仔细咀嚼,自然会降低吃饭速度。

姜伟



随着生活节奏不断加快,许多人养成了吃饭快的习惯,甚至有的人只用十分钟就解决了一顿饭,然而,在吃饭快的背后却隐藏着健康风险。

吃饭太快的危害

医学专家介绍,吃饭快的人会漠视饱腹感,不仅会导致过量进食,也会导致胰岛素抵抗,使血糖水平波动幅度增大。

血糖在短时间内忽高忽低会导致人体对葡萄糖的耐受能力下降;另一方面,体内存在过多的胰岛素易使人体出现胰岛素抵抗,长此以往,就易引发糖尿病。研究发现,“进食速度”是糖尿病的独立诱发因素。相较于吃饭细嚼慢咽的人,狼吞虎咽的人患糖尿病的风险增加约2.5倍。

想稳定血糖,就要细嚼慢咽。尤其是对于糖尿病患者而言,降低吃饭速度对身体有益无害,建

七招减轻更年期不适

更年期女性体内雌激素水平发生变化,会出现一系列身心不适。美国“每日健康”网站总结出7个方法缓解更年期不适。

每天运动半小时

当你感到虚弱或疲惫时,会不想动弹。但实际上,锻炼能提高精气神。美国乔治亚大学研究发现,每天做30分钟中高强度运动,可以让更年期女性精力充沛。

养成健康睡眠习惯

潮热、夜间排尿冲动和盗汗会让更年期女性睡不好。而足够的休息对保持精力、避免白天嗜睡至关重要。建议每天同一时间就寝和起床,周末也是如此。失眠严重的话及时就医。

少吃辛辣食物

更年期女性应多吃水果、蔬菜和全谷物,限制脂肪和甜食的摄入。研究表明,辛辣食物会引发潮热,也要少吃。富含大豆的饮食有助于改善不适。

别过度依赖咖啡

更年期疲惫乏力,有些女性习惯喝咖啡来提神。虽然咖啡因能在短时间内振奋精神,但当效用消失时,人会更疲惫。

练练瑜伽

无论是阅读、散步,还是冥想,都能放松身心、提高“精气神”。美国贝勒大学研究发现,练瑜伽可改善与更年期相关的疲劳和心理问题。

随身带个保温杯

饮水不足会加重疲劳感,难以集中注意力。更年期女性可以随身带个水杯,随时为身体补充水分。

向医生寻求帮助

有些药物有助于减轻更年期不适,比如雌激素替代疗法,可遵医嘱使用。

陆明