

有些药吃完别开车



提到危险驾驶,很多人首先想到的是酒驾、疲劳驾驶,却常常忽略了一个致命隐患——药驾。武汉市中心医院副主任药师程刚英提醒,服用部分药物后驾车,危险程度不亚于酒驾,轻则影响反应速度,重则引发交通事故。这些药物可能导致嗜睡、头晕、视力模糊等不良反应,需格外警惕。

嗜睡犯困,反应迟钝。“很多日常用药会引发这类症状,但大家往往没有将其与驾驶安全联系起来。”程刚英表示,复方感冒药如酚麻美敏、维C银翘片、感冒灵等,大多含有抗组胺成分,服用后会让人昏昏欲睡、精神萎靡;抗过敏药中的扑尔敏、苯海拉明、镇静安眠药及常用的晕车药,也会产生类似效果,导致驾驶员容易走神、疲劳,反应速度下降,易引发追尾等交通事故。

头晕目眩,出现幻觉。程刚英解释,部分抗菌药如米诺环素,抗病毒药金刚烷胺,抗血小板药如双嘧达莫,以及右美沙芬、可待因等常用止咳药,服用后可能导致头晕、平衡感变差等症状,严重时还可能出现幻觉,让驾驶员无法准确判断车距、车速,进而引发危险。

视力模糊,辨色困难。这类不良反应多由特定药物引发,比如抗癫痫药卡马西平、苯妥英钠,解痉药山莨菪碱,部分抗结核药乙胺丁醇,心血管疾病药地高辛、胺碘酮,以及抗真菌药伊曲康唑、伏立康唑等,服用后可能出现视物模糊、看东西重影、辨色能力下降等情况,导致驾驶员看不清红绿灯、路标,无法准确识别交通信号,易引发交通事故。

左右不分,记不住路。程刚英介绍,哌替啶等部分镇痛药、西咪替丁、雷尼替丁等胃药,以及长期服用的避孕药,可能导致驾驶员出现精神恍惚、定向障碍、左右不分、记不住路线等情况,在驾驶过程中无法准确辨别方向,易引发迷路、逆行等危险。

血糖异常,血压不稳。血糖、血压异常同样会干扰正常驾驶,这类情况多由降糖药、降压药及部分相关药物引发。程刚英表示,各类口服降糖药、胰岛素,若使用不当可能引发低血糖,出现心慌、冒冷汗、头晕等症状,严重时还会意识模糊;部分降压药则可能导致低血压、头晕、乏力,服用呋塞米等利尿剂还可能频繁上厕所分散驾驶员注意力。

针对药驾风险,程刚英给出4条实用的安全准则,帮助大家规避风险。首先,看病买药时,主动向医生说明“我经常开车”,请医生尽量避免可能影响驾驶的高风险药物。其次,服药前要仔细阅读药品说明书,若看到“服药后禁止驾驶机、车、船、从事高空作业、机械作业及操作精密仪器”字样,坚决不开车。再次,给药物留足代谢时间,普通药物服用后建议间隔6~8小时再驾车,安眠药、长效药则建议次日再开车。最后,驾驶过程中若出现头晕、犯困、眼花等不适,要马上靠边停车休息,绝不硬撑。

来源:生命时报

专家开出夏日养生“药方”

立夏以来,暑气滋生。国家卫生健康委日前召开时令节气与健康主题发布会,就如何顺应时节调理身体、安然舒适度夏邀请多位医学专家为公众送上实用健康指南。

当下,不少公众跟风饮用红豆薏米水、祛湿茶饮,食用各类祛湿糕点盲目调理身体。对此,中国中医科学院西苑医院主任医师刘征堂表示,祛湿产品要因人而异。生薏米偏凉,对于胃肠虚弱的人群与经期女性、孕妇,不建议长期大量食用。祛湿糕点的糖分不低,血糖偏高的人群要少吃。如果长期身体困重、食欲差、腹胀、大便黏腻,应到医疗机构请医生判断。

夏季炎热,健康饮水和科学补水至关重要。对此,中国疾病预防控制中心研究员张岚介绍,科学饮水重在适量、适时和卫生。人体主要依靠肝脏、肾脏等器官完成代谢和排泄功

能,并非喝水越多越“排毒”。相反,短时间内过量饮水会导致电解质紊乱,严重时甚至会引发低钠血症。她建议,饮水首选白开水,水温以温凉接近室温为宜,要少量多次、主动补水。在大量出汗、长时间户外作业或运动后,可适当补充一些电解质。需要注意的是,淡盐水并不适合长期或者过量饮用,高血压、肾病等患者尤其应谨慎。

“夏天光照强,眼睛防护十分重要。”首都医科大学附属北京同仁医院主任医师王宁利表示,长期暴露于高强度的阳光,紫外线会造成皮肤和眼睛的损伤。他建议,尽量挑选紫外线防护率高、足够大的太阳镜进行佩戴,最好戴上遮阳帽,如此可以保护眼睛周围的皮肤。需要注意的是,一旦发生莫名其妙的畏光流泪,尤其是刺激性的流泪,应主动寻求医生诊治。

来源:光明日报

适度出汗、保持七分饱 小满时节养生别太“满”

小满过后气温攀升、雨水增多,天气湿热感明显加重。小满养生讲究恰到好处、贵在有度。此时节,应当如何养生?这几件事一定要做好↓

小满运动:适度出汗 不耗阳气

小满养生运动宜缓不宜烈,以微微出汗为宜,避免在高温闷热环境高强度锻炼,防止耗损阳气、加重身体疲乏。散步、慢跑、太极拳等舒缓项目,最适配当下节气特点。

小满饮食:清淡七分饱 祛湿忌燥热

日常饮食建议保持七分饱,优先选择冬瓜、苦瓜、绿豆等清淡祛湿食材,好消化、助排湿。同时少吃鸽子肉、鳝鱼、荔枝等温热食材,避免加重体内积热。

小满作息:顺时起居养阳安神

小满昼长夜短,作息可顺势调整。建议晚间十点半到十一点半入睡,清晨五点半到六点半早起,贴合日出节律。

成年人保证每日7小时睡眠即可,午饭后可小憩15至20分钟,养心安神、缓解困倦。

来源:中新网

每天该吃多少膳食纤维? 专家给出标准量

膳食纤维是人体不可缺少的物质,不仅能够促进肠道蠕动、滋养肠道有益菌,还能缩短有害物质在肠道的停留时间,降低肠癌风险。每天摄入多少膳食纤维最健康?

北京大学肿瘤医院胃肠肿瘤中心主任医师峡飞介绍,成人每天推荐摄入25~30克膳食纤维。

水果每天别超过500克,既可以摄取足够的膳食纤维,又避免摄入过多糖。杂粮每天150~250克,做杂粮饭的话,杂粮别超过一半。菌菇类每天50~100克。蔬菜也控制在500克左右。照着这个标准吃,肠道舒服身体也轻松。小孩用年龄加5克来计算,比如5岁的孩子,每天10克就够了。

除了科学补充膳食纤维外,对于身体状况的观察也十分重要。专家介绍,长期反复腹痛、腹泻、大便不成形,多是慢性炎症性肠病引发。长期置之不理,肠道黏膜持续受损,癌变风险是普通人的2~8倍。

来源:光明网

焯水虽是烹饪中的常规操作,但若方法不当,反而可能影响健康。以下几类食材如果焯水处理不到位,轻则口感变差,重则引发身体不适。对照检查,你平时的做法是否正确?

含草酸蔬菜,全部沸水下锅,捞出过凉水。草酸易溶于热水,焯一下就能除掉大部分,涩味也基本消失。

像花菜类、香菇类以及根茎类这些不好清洗的蔬菜,建议热水焯烫1至2分钟。

自带天然毒素的蔬菜,焯水是“必选项”,并且不要重复利用焯完菜的水。

芸豆、扁豆、蚕豆和豇豆均带有“皂苷”,不焯透,上吐下泻准没跑。凉拌前要沸水焯煮至少5分钟,颜色变暗,质地变软。

蕹菜:沸水焯3至5分钟,再冷水泡一夜。

鲜竹笋爆炒前,要冷水下锅到水开后再焯煮5至10分钟。

这几类食材必须焯水 否则难吃还可能有毒

豆芽:潮湿环境容易养出沙门氏菌、李斯特菌。沸水焯30秒至1分钟。



生木薯:毒性很强,能放倒一头牛。去皮切片,冷水浸泡1小时,再沸水煮20分钟以上至软烂。

补两个特殊选手:苦味丝

瓜、苦味黄瓜。发苦是葫芦素超标,高温都难分解,直接扔。海鲜类焯水,必须开水下锅。冷冻海鲜必须提前解冻再焯。水里加姜片、料酒、盐,去腥提味。

蛤蜊:煮到壳完全张开。

整只虾或虾仁:煮至虾身变红卷曲即可。

鱿鱼、墨鱼:打卷变白就捞,立刻泡冰水才脆。

扇贝、带子:挖肉焯,变不透明就行。

肉类焯水,想做到去腥而不柴,就冷水下锅,小火慢升温。水淹没食材,加姜、花椒、葱、料酒。沸腾后再煮1至2分钟捞出,用温水冲洗。

给减脂党剧透一个焯水隐藏技能:像茄子、土豆、豆角等吸油蔬菜直接焯水至半熟,让它们吸足水分,再下锅炒就能大幅减少吸油。来源:光明网