

逾五成网友滥用板蓝根 正确“吃”中药有讲究



把板蓝根当做预防感冒的饮料喝?长期服用“排毒养颜”类中成药?今年9月是“全国安全用药月”,家庭医生在线进行了“中医药滥用调查”,结果显示参与网友53.85%有滥用板蓝根、补益类、排毒养颜类中成药等行为,59.26%的网友服用中药前都没有注意药物的配伍与禁忌。专家提醒,是药三分毒,中成药概莫能外。

板蓝根对风寒感冒无效

中医保健养生是门大学问,然而在现实生活中由于缺乏正确的中医知识,很多人以为是中医保健的方法却可能是中药滥用。广东省中医院与家庭医生在线今年9月推出的中医频道最近进行了一项关于中医药使用的调查,结果显示:参与调查的网友83.33%“经常”或“偶尔”服用中药;42.31%有“把板蓝根、感冒清热冲剂等当预防感冒饮料喝”的行为;14.81%的参与网友有长期服用“排毒养颜”类中成药的行为。

针对把板蓝根当预防饮料喝,广东省中医院治未病中心主任林焯钊教授表示,很多人都错误地认为中药、中成药没有副作用,过量长期使用也没有什么影

响,事实上,“是药三分毒”,每一种药品都可能副作用,中成药也不例外。以板蓝根为例,板蓝根对风热感冒有效,而对于风寒感冒就不起作用,吃了只会加重病情。体质虚寒者,怕冷、脾胃不和且易腹泻者,更不宜用板蓝根冲剂预防感冒,易导致畏寒、胃痛、食欲不振等症状。

至于长期服用“排毒养颜”中成药好不好,林焯钊指出,目前市面上的大多数排毒养颜类中成药都带有泻药成分,如大黄、芦荟、番泻叶和决明子等,长期服用可能会损伤脾胃;对脾胃热者虽有治疗作用,但也不适宜长期服用,脾胃气虚者则不宜服用,最好请中医师辨清体质,判别是否适宜服用。

正确“吃”中药有讲究

调查还显示,66.67%的参与网友均不知道自身属于何种体质。林焯钊指出,要正确服用中药、中成药,网友应首先认识自己的体质,才能辨证分型,正确选择适合自己的补品、药品。

此外,调查显示,59.26%的参与网友服用中药前都没有注意药物的配伍与禁忌。林焯钊指出,中药讲究禁忌和配伍,许多中药与西药是不能一起服用的。例如,六味地黄丸不能与利福平同服,同用会增加药物对肾脏的损害。此外,服中药前还需知道中药有哪些忌口,以免发生药食相克。 据《广州日报》

友情提醒

别忽视 对帕友的心理干预

近日,由帕金森病公益关爱网站“帕友网”主办的国内首个帕金森病患者励志分享项目正式启动。上海交通大学医学院附属瑞金医院神经内科主任陈生弟教授表示,帕金森病是一种进展性的终身疾病,因此对于帕金森病患者的治疗需要树立疾病长期管理的观念。

帕金森病是一种中老年人常见的中枢神经系统退行性疾病,多在50岁以后发病。其运动症状表现为静止时肢体不自主地震颤,肌强直、运动迟缓以及姿势平衡障碍等,晚期会导致患者生活不能自理。迄今为止,特发性帕金森病的病因仍不完全清楚,一般认为主要与年龄老化、遗传和环境等因素有关。脑内黑质纹状体内多巴胺神经元的减少与疾病的发生有密切关系。然而与国外不同的是,目前中国患者对帕金森病的治疗普遍存在着误区。陈生弟教授强调,全面和长期的规范治疗对于帕金森病的疾病管理至关重要。很多帕友更多只关注震颤、强直等运动症状的缓解和寄希望于尽快控制症状,对疾病的长期管理,尤其是对疾病中晚期出现的运动并发症的预防以及抑郁的治疗缺乏重视。规范的药物治疗、科学的康复护理和积极乐观的心态是全面控制帕金森病的三件套,陈生弟教授认为,帕金森病的治疗目标是控制帕金森病症状并延缓运动并发症的出现,而规范合理的药物治疗是实现这一目标的关键。

现代快报记者 金宁

无痛胃肠镜检查后不能开车?

由于长期吃饭不定时,开出租车的张师傅经常犯胃痛的毛病。近日,他到医院做胃镜检查。因为常听人说做胃镜检查挺遭罪的,于是他选择了无痛胃镜。检查很快就结束了,下了检查床的张师傅准备继续开车,医生马上拦住他说:“在无痛胃肠镜检查后驾车如同酒驾,您最好还是步行或乘车回家休息。”

据哈尔滨医科大学第四附属医院消化内科韩继武教授介绍,胃肠镜检查在很多国家已经被纳入常规体检项目,其具有风险小、诊断精确的优势。但是,传统胃肠镜检查时间长、痛苦大,患者在检查中往往会出现恶心、呕吐、腹痛等不适。因此,很多人一听到要做胃肠镜检查就感到恐惧。

研究资料显示,在接受过胃肠镜检查和治疗的患者中,约半数人不愿再接受此类检查,1/3以上的人有恐惧心理。与传统胃肠镜检查相比,无痛胃肠镜检查的清晰度、分辨率更高,检查无死角,尤其是检查时间短、无痛苦,因此近年来

临床使用率很高。

“值得关注的是,无痛胃肠镜检查需要使用一种或多种中枢神经抑制药物,检查是在患者处于睡眠状态中完成的。”韩继武教授解释说,在检查前,麻醉医生经患者静脉通路给予麻醉药物,常用麻醉药物有丙泊酚、芬太尼、依托咪酯等。患者一般在两分钟之内入睡。检查结束后,医生唤醒患者。

但是,由于每种麻醉药有各自的半衰期,比如丙泊酚的半衰期为30~60分钟,即30~60分钟后药物在血浆中的最高浓度降低一半,并且不同患者的半衰期也存在个体差异,在检查后患者虽然已经苏

醒,但是其判断、定向和应急反应能力均受到影响,因此检查后马上驾车上路很危险。

“为安全起见,无痛胃肠镜检查后24小时之内都不宜从事定向力较强的活动,如驾车、签署文件。”该院麻醉科医生张冰也强调,现在司机师傅们都知道“酒驾”的严重后果,但是很少有人知道,一些医疗检查后也要限制驾驶。

除无痛胃肠镜检查之外,无痛人流手术后24小时之内不可驾车,眼睛散瞳后6小时内不宜骑车或开车,以免造成意外事故。 据《中国医药报》

编者按

霜降刚过,天气逐渐变寒冷,冬令进补也进入最佳时节。“冬令进补,来春打虎”,膏方已深入到寻常百姓日常生活当中。为了让百姓更多地了解膏方,认识膏方,现代快报将与江苏省中医院推出“秋冬养生进行时”专栏,邀请名医专家,为您解疑答惑,科学指导,正确运用膏方。



话说膏方

江苏省中医院名中医刘沈林教授

膏方又名膏滋,它是中医的一种特有口服剂型。随着人们物质生活的提高,以及对健康养生的追求,膏方已揭开了以往神秘的面纱,逐渐走进寻常百姓的生活。如今秋季一过,很多中医院都开展了膏方门诊服务,以满足众多求膏者的需求。在应用膏方的过程中,我们对此还要了解哪些知识呢?

因人而异,辨证组方

膏方属于大方、复方范畴,一张处方一般由20~30味中药组成,每味药物用量较大。“一人一方,量体用药”是制方的基本原则,也就是依据疾病性质和体质类型,经辨证后有针对性地进行方药配伍。比如:食欲不振、形体消瘦、神疲乏力、面色少华之人,方中多佐益气

健脾、补养气血之药;女子以肝为先天,易于肝气郁滞而胸闷肋胀,故宜辅以疏肝解郁之品;若“内火”偏盛,口干口苦、大便秘结者,又宜酌加清泄内热、甘寒润燥的药物。

补虚扶弱,治病养生

膏方不仅长于滋补,增强体质,而且还善于疾病调养,是很多慢性疾病的良好治疗剂型。比如,外科手术、产后、慢性消耗性疾病的恢复期,出现虚弱症状,可以膏方调理,补益气血,修复机体虚损状态。老年人气血衰退,血液运行不畅,可进膏方补益五脏,调和气血。当下,不少年轻人也会因精力透支而出现亚健康状态,合理的膏方在一定程度上可以帮助他们恢复常态。再比如,对于康复期的癌症病人,

由于免疫力低下,容易反复感冒,在冬令膏方的扶正下,不仅能提高免疫功能,而且有助于来年防感冒,增加抵抗力。

冬主封藏,择令进补

膏方,又有人称其为冬令膏方,意思是在冬令时节服用膏方效果最好。为什么?这与《内经》所说“冬三月,此谓闭藏”的理论有关。因为人类的生命活动和自然界的气候变化息息相关,若能顺应“春生、夏长、秋收、冬藏”的自然规律则有利于健康。由炎热的夏季进入秋冬,人体发生相应变化,首先消化腺、消化酶增多,脾胃运化功能增强,容易吸收;另一方面,机体代谢降低,消耗减少,有利于把营养精微储藏于体内,并转化为对人体有益的物质和功能。

注意用法,提高效果

古人有“三九补一冬,来年少病痛”。用时每次一汤匙膏滋(约15~20克),放入杯中,用白开水搅匀,使之融化后服下。当然,也可将膏滋直接含在口中,让药慢慢融化。服滋补药宜在空腹,如空腹肠胃有不舒适,可改在半饥半饱状态,其优点是利于吸收,并保持药物的较高浓度。少数人由于服用方法不当或消化功能薄弱,服后可能会出现滋腻碍胃、纳谷不香、腹胀便溏现象;有人会有口苦、面部升火、大便秘结等表现,此时应减少剂量,或隔日一次。如遇感冒发热或消化不良时,则应暂停几天,愈后再服。另外,还要注意膏方的保存,最好放在冰箱中冷藏。

健康资讯

中大医院 招募鼻窦炎医疗器械 临床研究志愿者

东南大学附属中大医院耳鼻喉科现开展一项治疗慢性鼻窦炎的医疗器械——清鼻露雾化液的临床研究,该产品已经通过国家食品药品监督管理局指定的检测机构江苏省医疗器械检验所检测合格,此研究已获得医学伦理委员会的批准。现向南京地区招募一批慢性鼻窦炎患者参与此项研究。

据介绍,招募的患者必须符合以下条件:临床诊断为慢性鼻窦炎的患者,鼻窦CT诊断呈阳性;年龄18~65周岁,男女不限;自愿签署知情同意书,依从性好,能配合完成整个试验。在自主签署知情同意书后经筛选合格的人选者,根据治疗疗程,可免费使用研究器械、免费进行健康检查以及免费进行相关实验室检查。在整个治疗期间将有一名耳鼻喉科医生全程给予一对一的健康指导。符合条件的患者请拨打13913074405(王医生)、15951893708(吴医生)、医生办公室电话83262293咨询报名,名额有限,欲报从速。

通讯员 程守勤