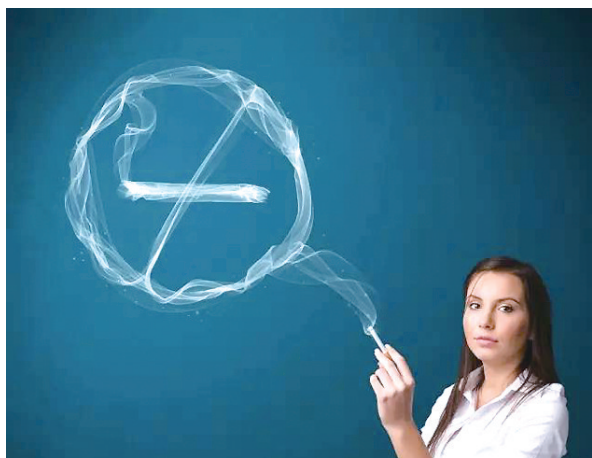


小心烟草“偷走”你的药效

钟叔由于失眠,在医生的指导下最近一直在服用安眠药。但疗效却不是很明显,于是钟叔问医生能否加大剂量。在了解钟叔的生活习惯后,医生表示,由于钟叔是个“老烟枪”,每天至少要抽一包烟,从而影响了安眠药的药效。



烟草影响药效吸收加速药物代谢

许多患者在吃药期间可能会询问医生或药师以下问题:我吃这个药有什么忌口的吗?这个不能与什么药同时吃?却忽略了吸烟对药物的影响。

广东药科大学附属第

一医院药学部主任药师吴红卫表示,抽烟之所以会影响药物的疗效,主要有两方面的原因:一方面是因为烟草产生的物质会阻碍药效的吸收;另一方面则可能加速药物的代谢,

从而导致药物部分失效。所以,有些人生病之后,尽管遵照医嘱治疗,结果疗效却不尽如人意,可能就是由于在服药期间吸烟造成的。当然,吸烟影响药物的疗效主要针对一定的药

物,并非所有的药品。吴红卫表示,疗效明显受到吸烟影响的药物主要包括解热镇痛药、麻醉性镇痛药、平喘药、抗心绞痛药、抗血小板药、降脂药、降糖药、利尿药、抗酸药、胃黏膜保护药、避孕药等。

服用这5种药不能抽烟

1. 精神科药物。吸烟可明显加速部分精神科药物的代谢,影响其疗效,常见药物如下:氯氮平、氯丙嗪、阿米替林、氟伏沙明、阿普唑仑等。

2. 平喘药。长期吸烟可加重呼吸道疾病的程度,降低药物的疗效。

3. 胰岛素。吸烟可引起周围血管收缩,从而影响胰岛素皮下注射后的吸收效率。

4. 抗胃溃疡药。吸烟会促进胃酸分泌,延缓溃疡胃粘膜的愈合,如抗溃疡药西咪替丁、雷尼替丁等。

5. 心血管病药。硝苯地平、普萘洛尔等会因吸烟导致血药浓度下降,从而影响药效。

3. 服药与吸烟时间错开,至少在服药前后30分钟内不吸烟。研究显示,服药后半小时内吸烟,药物的吸收和代谢影响更大。(据《老人报》)

■ 相关新闻 大部分肿瘤与吸烟有关

日前,在中国医学健康新闻发布会上,中国工程院副院长王辰透露,吸烟和大部分的慢性病和大部分的肿瘤都有关系。心脑血管疾病、脑卒中是导致国人死亡最多的原因,它们跟吸烟都有密切关系。(据《健康报》)

■ 链接 烟民服药小贴士

- 1. 服药期间少抽烟;
- 2. 避免二手烟。不止是自己吸烟,吸二手烟也可能影响药效;

内蒙古成立 儿童肿瘤专科联盟

新报讯(北方新报融媒体记者 段丽萍) 11月23日上午,由自治区卫生健康委员会主办,内蒙古自治区人民医院承办的内蒙古自治区儿童血液肿瘤专科联盟在呼和浩特成立。

推进儿童血液病、恶性肿瘤救治保障工作,是保障儿童健康,促进人民幸福、社会和谐必然要求。

联盟成立会上,内蒙古自治区人民医院质控中心主任刘建平公布了专家组、理事长、理事名单,同时宣读了联盟单位名单并进行授牌仪式。之后进行了“儿童实体肿瘤诊疗进展”“儿童骨髓衰竭性疾病的诊疗”“儿童血液肿瘤分子诊断”的学术讲座。

内蒙古自治区儿童血液肿瘤专科联盟由内蒙古人民医院牵头,开展儿童血液肿瘤专科联盟建设工作,加强成员单位儿童血液肿瘤学科建设,强化成员单位的业务指导和技术支持,提升联盟儿童血液肿瘤医疗服务规范化、同质化水平,推进儿童血液肿瘤诊疗建立分级诊疗制度,减轻患儿及家庭负担,提高全区儿童血液肿瘤诊疗水平,保障血液病及肿瘤性疾病的医疗安全,提高患儿治愈率和生存质量。

调查表明:儿童青少年总体近视率一半以上

新报讯(北方新报融媒体记者 马丽侠) 11月23日,全国连锁的同仁慧光视光中心落户首府,这也是意味着致力于青少年眼科保护的专业团队进驻首府。

“今年4月29日,国家卫健委召开新闻发布会,介绍了2018年全国儿童青少年近视调查结果。调查显示,2018年全国儿童青少年总体近视率为53.6%,一半以上的儿童青少年受

到近视困扰。在高中生群体中,近视率达到惊人的81%。儿童青少年近视问题,一直是很多家长头疼的大事。青少年的近视问题不容忽视,我们下一步将进社区、进校园,开展眼科义诊活动,对青少年的近视进行预防和控制。”同仁慧光眼科管理集团股份有限公司副总裁徐春华告诉记者,同仁慧光眼科管理集团股份有限公司是由同仁慧光旗

下多家公司组合而成,是一家集视力健康管理、眼科医院、文化、教育为一体的全国连锁加盟综合机构。他们下一步将对首府学生近视数据进行采集、存储和处理,形成近视防控与视觉健康大数据、大网络平台。个体家长则可通过平台数据查询,用多年连续的视力和屈光度变化状态,可及时捕捉近视防控有效节点,起到真正预警作用。

琴棋书画养情操

◎ 养生频道

琴棋书画古代被称作文房四艺,是文人墨客颇为称许的娱乐活动。古人认为,抚琴、弈棋、写字、作画,或者只是听琴、观棋、赏字、阅画,能赏心悦目,陶冶情操,有益于健康和长寿。的确,在清静明亮的屋内,或临摹、展玩字画,或抚琴、听琴,或观棋、弈棋,品味出其中的佳妙之处,达到心领神会的境界时,就能体会到其中无与伦比的乐趣。可见,琴棋书画是能够养性助乐、调剂精神的娱乐方式。

抚琴养生调心神。弹琴是我国传统文化中的一种雅趣,唐代孙思邈在《千金要方》中说:“弹琴瑟,调心神,和性情。”古人借琴抒发情怀,指应于弦,籍琴已成曲,心动而手应,畅心情而动肢体,从而有益身心。

唐宋八大家之一的欧阳修就是用琴瑟之乐来防病健身的。他在《秋声赋》中说道:“欲平其心以养其疾,于琴将有得焉,听之以耳,应之以手,取其和者,道其湮郁,变其忧思,感人之际,亦有致者。”正如欧阳修所说,优美的琴声,可以调节情绪,转移精神压力,陶冶情操,舒畅情志,赋予人们无限的欢乐。操琴时,手指灵活的运用,有助于疏通经络,调和气血,养心健脑,可谓一剂养生妙药。

弈棋修炼养功夫。棋类是一种兼娱乐与益智于一身的娱乐活动。弈棋时,精神集中,头脑冷静,思考周密,可以排除一切杂念,这种状态犹如修炼静养功夫,心神专一,意守棋局,谋定而动,心气平静,因此有“善弈者长寿”之说。但棋迷们需要注意几个问题:一是不能过度耗神,一般来说,“三打二胜”,

1~2小时即可,不能“弈而忘返”,过度疲劳;二是注意弈棋的姿势,应该保持自然的坐位,避免蹲下或长时间低头;三是不要计较输赢,做到“对弈从来乐趣多,胜亦高兴败亦喜”。抱着这样的态度,弈棋才能真正起到愉悦身心、养生保健的作用。

书画悦心凝心神。古代有“诗书悦心,可以延年”之说,这是有道理的,因为我们练书法、习绘画,必须意念力并用,心神集中,杂念尽消,心正气和,神意安稳,荣辱皆忘。“先默静思”以净化心灵,然后运气于指、腕、臂、腰,以调节全身之力于指端,“下笔点画波撇曲直,皆尽一身之力而送之”。所以,有人形容书法、绘画,犹如一种在纸上进行的太极拳,同样也可使全身肌肉、筋骨运动,达到舒筋活络的作用。(据《中国中医药报》)

◎ 心理课堂

■ 为何做重复主题的梦?

有的时候,不只是情境,梦中的一些特定的主题也会重复,尤其是噩梦,比如被追赶、寸步难行等等。有的时候我们可能会感觉连续好几天都做了类似的梦。

根据精神分析的观点,梦中的主题是有情绪的、隐喻的。在现实生活中,我们的很多情绪都受到了抑制,而在睡梦中,由于负责抑制监控的前额叶的缺位,我们会通过做梦的方式来表达情绪。前面提到的被追赶、寸步难行这样的主题往往都是焦虑情绪的表达。

如果你在一段时间的梦境中,经常出现一些负性情绪的主题,比如焦虑、恐惧,那么可以反观一下自己在生活中是否正被类似的情绪所困扰。通常我们能记住的噩梦要比好梦多,因为噩梦中我们往往会被惊醒。

■ 在两分钟之内变得自信起来

哈佛大学的一位教授最近做了项测试,通过检测人体体内激素水平的变化来观察肢体动作对我们情绪的影响。研究发现,肢体动作积极的受试者在两分钟内,体内的荷尔蒙水平会提升20%,而肢体动作消极的受试者体内荷尔蒙水平会下降10%。

同时研究还发现,在积极的肢体动作下,人体内的皮质醇激素会下降25%,消极的肢体动作则会让皮质醇激素上升15%。而皮质醇激素含量的增加会使人变得紧张、焦虑。

一系列的研究结果表明,积极的肢体动作能让我们变得更自信,感觉更强大有力。所以下次当你感到萎靡不振的时候,不妨调整一下肢体动作。

通常来说,积极的动作更为开放,如当自己情绪低落或自卑时,不妨强迫自己把身体伸展成占用很大空间的姿势或者很有力量的姿势(如“大”字,或跪着二郎腿两只手垫到后面),这会促进体内多巴胺的分泌,有效赶走负面情绪。

而消极情绪较为内敛,抱胸、埋头等姿势就是产生冲突时常见的自我保护姿势,请不要再重复了,这几个动作只会延长你的低落期。(据《快乐老人报》)