

小心掉进输液的坑

你身边有没有这样的人:一到冬天就去输液扩张血管,认为可以防止中风;想调理身体就要求医生给输点营养液;不管大病小病都希望输液可以缩短病程……输液真的有这么神奇吗?药师为大家介绍关于输液的几大误区,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。

大病小病都要输液?错!

“有病就输液”已经成为部分人的就医习惯。尤其在儿科门诊,家长的“爱子心切”让儿科成了输液的“重灾区”。

比如,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,一周左右也能恢复。而随意输液、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。

这样做的结果就是“敌人”越来越强,自己却越来越弱。

10分钟运动可改善记忆力

究者使用核磁共振扫描可见,运动后海马齿状回和与详细记忆处理相关的皮质区域之间的连接性更好。

而神经科学者发现,增强的连接性水平有助于预测回忆增强程度。

研究者指出,海马体对于记忆功能至关重要,而且随着年龄增大,也是大脑最先退化的部分,尤其在阿尔茨海默症中更为严重。研究者认为改善海马体的功能对于改善日常环境中的记忆力大有希望。

这项研究也支持了老年人运动处方预防认知衰退的建议。
(据《北京青年报》)



怎样让自己记性好?一项研究表明:少量运动就可立竿见影改善记忆能力,比如练瑜伽,打太极拳。

这项研究共对36名健康年轻人进行分析,研究者发现仅10分钟的轻度运动就有获益。研

没病防病补充营养?错!

有些老人会主动要求输注活血化瘀、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。但这种治疗目前是缺乏科学依据的。

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。输液常会引起发热、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较其他剂型更易出现差错,后果也更严重。

这才是科学用药的原则

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;同时出现病情危重、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。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。
(据《北京青年报》)

◎健康食谱



鲜味满分的赛螃蟹

赛螃蟹重出江湖!馋螃蟹又懒得剥壳的、家里有小朋友的一定要尝试下,营养充分,高蛋白低脂肪的美食非他莫属!

蛋黄蛋清分别打散,蛋黄里可以加个咸蛋黄,蛋清里可以加一些碎虾肉鱼肉(海鲜味更浓)、瘦猪肉也可以,倒一点料酒去腥,之后平底锅小火先炒蛋清的,铺在碗底,之后再炒蛋黄铺在上面就好啦!

蘸料:姜蒜末+一点糖+一点香油+醋和酱油

营养点评:

此菜主料鸡蛋虽然普通,但蛋黄、蛋清分开炒制,别出心裁,色彩分明。相比蛋清,蛋黄中蛋白占比更高(15.2%,11.6%),鸡蛋中所含脂肪、维生素和矿物质,及其他有益健康的成分(如磷脂、叶黄素)也主要集中在蛋黄。蘸料多醋、少酱油,油和糖也只是少量,用点蘸方式可以更好控制油盐摄入。注意吃时别蘸太多料,尤其是已加咸蛋黄的情况。
(据《生命时报》)

减肥期间如何减少碳水摄入?

距离夏天越来越近,不少年轻人都开启了减肥计划。健身教练提示,摄入过多的碳水化合物很容易长胖,对于减肥人群来说的确要控制饮食,尽量避开碳水类食物。

如何减少碳水化合物的摄入呢?米饭、面条、土豆等食物中的含糖量都相当高。很多时候觉得自己吃得很健康,其实摄糖量早已超标。如果要减肥,可以用蔬菜、水果等食物代替部分米饭、土豆等食物。这样调整饮食的话,并不代表不摄入碳水化合物。其实,蔬菜里也有碳水化合物。

蔬菜类含有碳水化合物的有冬瓜、西红柿、青椒、茄子、黄瓜、苦瓜、南瓜、丝瓜等,其中冬瓜碳水化合物最低,南瓜碳水化合物最高。含有碳水化合物的水果有甘蔗、西瓜、香蕉、葡萄等。奶类中牛奶的碳水化合物含量比较高,豆类中主要是大豆、红豆、黑豆等含量比较高一些。
(据《今晚报》)