

# 了解一下药物的副作用

作为医生,几乎天天都会听到人们说“西药有副作用,而中草药副作用小”。郑州大学第二附属医院内分泌科主任田晨光说,副作用是一种不良反应,产生不良反应的原因有剂量不合适,如降低心率的药可以治疗心动过速和帮助降压等,但用量太大会引起心

动过缓;另一个原因和分子结构有关,比如有些降血脂药物可以引起肌溶解和肝功异常,和剂量关系不大。为了方便大众理解,我将药物分为两大类:

第一大类是人体成分或结构性药物。如生理盐水、维生素、胰岛素等。这类药物的共同特点是,其化学

结构与人体中对应的成分是完全一样的。人体本来就有这些物质,缺了就可以补充。这类药物只要是患者需要用而且剂量合适,理论上是没有副作用的。

第二大类是人体非结构性药物。这类药物对于人体来说是外来物,副作用的产生与结构有关,也与剂量

有关。但是绝大多数情况下,遵照说明书使用是安全的。

中草药的大部分成分也属于前面讲的第二大类。所以不能说西药副作用大,中草药副作用小。

科学家们为了减少药物的副作用可谓是煞费苦心。实验室阶段从细胞实验开始,之后会在细菌、低

等生物如青蛙、有脊椎哺乳动物如小鼠、高等动物如猴子等身上试验。等这些试验都证明有效且安全了,才会进行人体试验。

人体试验阶段也要经过四个时期,先是在志愿者身上做,之后小规模临床试验和大规模临床试验,验证其有效且安全了,

药监部门才会颁发证书。

为了安全用药,我们该做什么?

1. 没病不吃药,病急也不要乱投医。2. 到正规医院买正规药。3. 按照说明书和医嘱用药。4. 有药物不良反应史的人,再使用同类药物时要多留意。

(据《大河健康报》)



## 喝自制果酒有健康隐患

盛产水果的季节来到,对于那些转眼就过季的水果如樱桃、杨梅、荔枝等,为了能留住其美味,很多人喜欢把它们制成果酒。有人认为,制作过程在自己的“监控”下完成,做出来的果酒会比较“卫生健康”。现实情况真如此吗?

### 自制过程中易被污染

一般而言,果酒分为发酵型和非发酵型。非发酵型果酒是将水果放入白酒中酿制,枸杞酒算是典型。发酵型果酒是将水果和糖按一定比例混合均匀,密封放置。复旦大学附属中山医院营养科主任高键说,如果是家庭自制果酒,由于微生物发酵很难控制,菌群被污染的风险很大。在酿制过程中,果酒发生轻微霉变时我们用肉眼并不能发现。而当气味、颜色发生变化时,微生物污染已非常严重。相关研究表明,有些自制果酒中大肠杆菌、葡萄球菌严重超标,常喝这种果酒会有害健康。

### 自制果酒甲醇含量高?

一直以来,有网络传言称自制果酒“甲醇含量高”,对人体有一定危害。日前,浙江省宁波市象山县食品检验检测中心随机对4种果酒进行了一组检测实验。

实验中,检测中心邀请市民制作了葡萄果酒、苹果果酒各4份,荔枝果酒、芒果果酒各2份。实验结果显示,4种果酒中只有芒果果酒检出了微量甲醇,主要是因为芒果果肉中含有大量的果胶,果胶经过微生物发酵会产生甲醇。而其他水果果肉中果胶含量很低,所以相关果酒中的甲醇含量极低。不过,检测人员也提到,此次试验的果酒发酵时间只有60小时,而普通家庭自制果酒的发酵时间会控制在7天左右,发酵时间越长,果酒中的甲醇含量会随之升高。

### 有些水果不宜制成果酒

宁波市象山县食品检

验检测中心的工作人员提醒,有些水果的果胶含量较高,不宜用来制作果酒,比如未成熟的苹果、芒果、柠檬、柑橘、柿子等。制作果酒时,一定要选用新鲜水果。生活中,有些人制作果酒的动机是“将多余或吃不完的水果进行综合利用”,如使用部分轻微腐烂或不新鲜的水果制作果酒,这样一来,大大提高了果酒中甲醇含量增加和微生物污染的风险。

为了提高果酒制作的成功率,应在果酒发酵中加入活化的酵母,一方面会大大缩短果酒的制作周期,另一方面会抑制其他有害微生物的繁殖。

### 喝之前应加热20分钟

虽然相关检测认为,自制果酒操作得当,甲醇含量会较低,但是在江西科技师范大学化学化工学院副院长涂远明看来,为了安全起见,自制果酒在喝之前最好先加热20分钟。因为甲醇的沸点接近30℃,所以只要加热到30℃—40℃,甲醇就会挥

发掉。涂远明介绍,这里所说的加热,并不是将酒放到炉子上直接加热。建议大家可以将要喝的果酒倒入一个器皿里,然后将这个器皿放入保温杯或保温桶里,再将90℃的热水倒入保温杯或保温桶里即可。

### ■相关链接

#### 餐馆的药酒别乱喝

除了果酒外,自行配制药酒的做法古已有之,加之现如今人们健康养生理念的增强,自行泡制药酒之风在社会上大有越来越盛之势。

与果酒不同,由于药酒的药理作用明显,国家相关管理部门既未提倡也未允许普通民众及各类酒店、餐馆等自行配制药酒。在气血不虚、没有风湿痹痛和肾阳亏虚(表现为神疲乏力、精神不振、畏寒怕冷、腰膝酸痛等)的情况下,没有必要自泡自饮药酒。

(据《宁波晚报》《东南早报》)

## 八种晕厥易盯上中老年人

近日的欧洲杯赛场上,丹麦球员埃里克森突然晕厥。晕厥是由于大脑一时性供血不足所致,一般历时数秒钟至数分钟,不经处理可自行恢复。但发生在中老年人身上,除会导致跌伤,引起意想不到的后果外,还可能是一些疾病的早期信号或症状。中老年人常见的晕厥有8种。

**心源性晕厥** 中老年人患有程度不同的高血压或冠心病,倘若过度劳累或兴奋,或剧烈的体力活动后,心肌缺氧可导致脑部缺血而晕厥。在心绞痛、心肌梗死时,更容易引起晕厥。此时应立即平卧,解开外套、腰带,将头向一侧倾斜,以防误吸呕吐物。如果出现心跳骤停,应立刻行心肺复苏。

**脑源性晕厥** 脑源性晕厥是由于脑血管病变、痉挛、被挤压,引起发作性短暂意识丧失而倒地的现象。晕厥前有乏力、气闷、心慌、头晕、眼花等预兆。此时,应让患者迅速平卧,保持头低足高体位。

**体位性低血压晕厥** 突然改变体位,如平卧时突然坐起,或久蹲而突然站起,也容易发生晕厥。此时一般应由卧位先变为坐位,从坐位再缓慢站起成直立位,避免体位改变过快导致出现晕厥。同时要避免在过高室温的环境中滞留。

**神经性晕厥** 又叫普通晕厥,最为常见,一般是精神紧张、过度疲劳或休息不好而引起的。所以,蹲起要缓慢,生活要规律,不要过于劳累及紧张。

**低血糖晕厥** 糖尿病患者治疗过程中最常见,如过量使用降糖药物及在使用降糖药物后进食过少或根本不进食,病情减轻后未及时调整胰岛素剂量等。处理时,如病人能被唤醒,呼之能配合,就迅速喂糖水、含糖的饮料或糖块、饼干、面包、馒头等;如果病人昏迷不醒、不能配合,就不要喂食,立刻送医或拨打120。

**肺栓塞晕厥** 年龄超过75岁的老人久坐或久卧,易形成血栓。若血栓将肺动脉堵死,也就是肺栓塞,患者会出现虚脱、面色苍白、出冷汗、呼吸困难、胸痛、咳嗽、晕厥甚至突然死亡。发病后一定要及时到正规医院救治。

**药源性晕厥** 引起晕厥的药物以调治心血管系统药物、解热镇痛药物和抗菌药物最多见。药源性晕厥的治疗通常为停药和使患者平卧。

**排尿性晕厥** 俗称“尿晕症”,通常在夜间起床排尿过程中或排尿结束时出现,几乎均发生在男性。一旦发生排尿性晕厥,应立即让老人平卧,并解开衣领及腰带。当意识恢复后可慢慢扶其至坐位,休息半小时后慢慢站起。

(据《快乐老人报》)

## 心脾两虚 喝归脾麦片粥

材料:党参、黄芪各15克,当归、酸枣仁、甘草各10克,桂枝5克,麦片60克,桂圆肉20克,大枣5枚。

做法:党参、黄芪、当归、酸枣仁、甘草、桂枝置清水中浸泡1小时后捞出,加水1000毫升,煎煮后取汁去渣;将麦片、桂圆肉、大枣(劈开)入药汁中,共煮成粥,每日服2次。

功效:党参味甘,性平,有补中益气、养血生津之效,黄芪补气固表,当归味甘,性温,归肝、心、脾经,补血活血。常食此粥可益气补脾、养心血、安心神,适用于疲乏无力、心悸健忘、饮食无味、面色少华等症。(据《北京晚报》)