

警惕! 五种食物药物是“冤家” 吃错影响药效和健康

□记者 黄珊

俗话说药三分毒,很多时候为了保证用药安全,人们往往会特别关注药物的用法用量,并避免同时吃多种药。但是除了药物和药物会相克,食物中也有药物的“克星”。

哮喘药和烤肉

患哮喘病人应尽量少吃烧烤食物,尤其是烤肉。市中医院医院治未病科主任王先锋表示,无论是什么肉制品,在烤制过程中形成的碳化物会影响含茶碱的哮喘药物疗效。同时,这些碳化物还会诱发哮喘发作。因此,哮喘患者应避免烤制食品。

抗骨质疏松药和奶制品

都知道奶制品含有大量钙质,常喝可以补钙,强健骨骼。一些骨质酥松的患者,都会多喝奶制品来辅助治疗。其实不然,如果喝的方式不正确,反而会适得其反。

据了解,对于正在服药的骨质疏松患者而言,奶制品的钙质会干扰骨质疏松症药物阿仑磷酸钠吸收,因此服药前两小时不宜喝牛奶。

抗凝药华法林和绿色蔬菜

心脑血管病、血液病患者常会用到华法林等抗凝药,而菠菜、卷心菜和绿茶等多种绿色植物富含维生素K,它可促进血液凝结,导致抗凝药物失效。

他汀类药物和高纤维食物

“粗粮等高纤维食物有益健康,但要注意,这类食物吃得太多也会减缓人体对一

些药物的吸收。”王先锋表示,如治疗心脏病的地高辛、糖尿病药物甲福明以及降低胆固醇的他汀类药物等,吸收过程延长会导致血液中药物水平“超标”。王先锋建议,在服用上述药物之前2小时不要进食高纤维食物。

抗过敏药和果汁

葡萄柚中含呋喃香豆素类化合物,它会阻止肠道中酶的作用,因而不利于药物代谢产生的毒素排出体内。因此,服以下药物时最好别喝葡萄柚汁:抗心律不齐药、抗抑郁药、治疗过敏的抗组胺药、治疗高血压的钙通道阻滞剂、降低胆固醇的他汀类药物以及抗癫痫药物等。

市民纠结:早锻炼在饭前还是饭后? 医生表示——

空腹锻炼易引起低血糖

建议早餐分成两顿吃

□记者 黄珊

天气渐暖,又到了全民运动的好时机。最近想要进行早锻炼的市民黄小姐为一个问题十分纠结:早晨锻炼应该空腹进行还是吃了早饭进行呢?针对这个问题,记者请教了专业医生。

空腹不宜晨练

天气晴好,进行早锻炼的市民越来越多。近日,市民吴老太太就在晨练的时候突然昏躺在地,吓坏了周围来往的人。送到医院后才发现,原来是吴老太太空腹进行早锻

炼,血糖低而引起昏倒。

中医专家表示,如果单纯从运动的角度来讲,运动前不应吃东西,因为在吃饱的情况下不宜做剧烈的运动,否则会影响到消化系统。但是如果早锻炼之前肚子空空,也很容易让人觉得身体不适。因为早晨起床后,腹内空血糖低,如果不补充能量就直接开始运动,会让人产生乏力、恶心、头晕等症状。

早餐分两顿吃

吃饱了再锻炼影响消化,空腹锻炼也会

感到不适,那么,参加早锻炼的人群该如何吃早餐呢?

中医王先锋表示,每个人的身体状况不同,所以一定要结合个人的身体状况来进食。有晨练习惯的人可以将早餐分为两次来吃,晨练前也空腹喝水,将粘稠的血管清理一下,再吃一点易消化的食物,如面包、水果等,但切记不要吃太饱。休息一下再进行早锻炼。待早锻炼全部结束之后,休息10-20分钟再开始一些饱肚子的食物即可。

防流感,板蓝根不是“万能神药”

医生:可试试醋及醋饮料



流感季节,不少人喜欢使用偏方来预防。喝板蓝根是很多人预防流感的“绝招”,这些年,板蓝根更是成为众人人口中的“神药”,一些人没病也把板蓝根当茶喝。对此,医生表示不值得提倡。

盲目服用板蓝根不科学

每一次流感来袭,板蓝根似乎都成了人们心目中的“万能药”,不少人都会买来用它预防感冒,市民杨女士就是其中一位。杨女士称,自家常备板蓝根,一出现喉咙疼痛、流鼻涕等感冒症状,就冲一杯服用。有时也用板蓝根降火。她说:“板蓝根喝起来甜甜的,跟凉茶差不多,有病治病,没病可以防病。”

中医专家表示,板蓝根并不是“神药”,盲目服用板蓝根预防流感不靠谱。

专家称,感冒病毒多种多样,在未了解感冒病因前,预防性使用板蓝根并不提倡。据介绍,板蓝根在中药中属于“清热药”,主要作用是“清热解毒”,但中医对“毒”的认识,并不等同于西医的“细菌病毒”。专家特别提醒,不少清解毒药都是药性“寒凉”的中药,对于月经不调的女性、脾胃虚弱的中老年人及儿童,阴虚内热的疾病患者,盲目使用板蓝根等清热寒凉的药物不但起不到预防保健的作用,甚至还会对身体造成伤害。

杀菌防毒不妨试试醋

那么,究竟有什么预防流感的好办法?专家建议,不妨试试醋和醋饮料。

在中国,喝醋和熏醋防治流感其实早已成为民间家喻户晓“良方”。俗话说“病从口入”,很多传染病菌都是通过口腔进入人体的,而食醋或者在吃饭时拿醋饮料佐餐,可以说是把好这第一道关口的好办法。

食醋和喝天地壹号醋饮料不仅可以抑制一些病菌和肠边传染病毒的繁殖并杀灭细菌,还可以帮助消化,调节胃肠功能。有医生称,食醋抗病毒最直接的证据是防治感冒,他长期与醋厂工人打交道,在长期研究中发现,在酿造食醋的工厂里,工人们很少患感冒,甚至工作二十几年也未患过感冒。李时珍在他的《本草纲目》中也曾这样记述:“大抵醋治诸病肿块,心腹疼痛,痰水血病,杀鱼肉菜及诸虫毒气,无非取其酸收之意,而又有散瘀、解毒之功”。

因此,日常生活中,可以养成饮食天地壹号苹果醋等醋饮料的习惯,平时也可以采取熏醋的办法去除室内细菌。

(黄珊)

健康知识进村组

本报讯 4月18日,市疾控中心健康专家携临床医生走进泉塘村,开展健康知识讲座活动。

据了解,正值我市创建国家卫生城市之际,为提高居民健康知晓率。市疾控中心组织健康专家去单位、进社区、入村组结合职业、年龄特点进行健康知识宣传。截止目前已经组织11期进市直单位宣讲活动,本月将完成城区村组的健康知识普及。健康专家生动的讲解,受得各年龄层居民的好评。(熊大平 李远宁)

第二届中德创伤急救高峰论坛召开

本报讯 4月20日,“第二届中德创伤急救高峰论坛暨多发伤、骨盆创伤培训班”在湖北咸宁中心医院 同济咸宁医院召开。来自北京、上海、重庆、四川、湖北、湖南、广东等多个省市的280位创伤急救专家参加了本次会议。

本届论坛采用大师讲座和培训班形式办会。大会主题报告阶段,解放军总医院第一附属医院付小兵院士、中德灾难医学研究所德方所长B. Dorems教授、重庆第三军医大学野战外科研究所周继红教授、华中科技大学同济医学院附属同济医院白祥军教授等9位学者先后就我国交通伤现状、创伤救治新进展、空中急救、创伤及急救和损伤控制做了专题报告。培训班阶段,国内多名专家就严重创伤规范化救治、创伤救治技术、多发伤救治策略、骨盆髋臼骨折急救和重建等主题进行了深入的交流与讨论。(傅辉 汪娇慧 甘方良)

咸安区推进公共卫生服务

本报讯 近日,咸安区在汀泗桥镇召开2013年公共卫生服务工作推进会,全力推进基本公共卫生服务项目工作提档升级。

与会人员首先现场学习了汀泗中心卫生院基本公共卫生服务项目工作开展的先进经验。在随后召开的会议上,汀泗桥镇卫生院、长寿村乡村医生作了经验交流和典型发言。(彭联安)



健康私房话

去狐臭 有“土方”

健康达人:李女士
私房秘籍:山药搽腋下狐臭

山药不仅是做菜的佳肴,又是健脾益肾的中药,得到不少市民的喜爱。市民李女士称,山药的功效不仅如此,它还能“除臭”。

据了解,李女士的一个朋友因为汗腺问题,导致有狐臭困扰,但又不想做手术去除,于是到处找偏方。李女士告诉朋友,将新鲜的山药切片,在腋下搓擦,每日1-2次,便可缓解狐臭症状,坚持搓擦一周便可见效。(此偏方仅供参考)(黄珊)