

你是否也在服用“万能药”阿司匹林?



我市开展学校卫生专项整治

本报讯 通讯员黄飞雄报道:4月27日至5月4日,我市根据省政府全省学校卫生工作电视电话会议精神,按照市委、市政府领导指示要求,在全市开展了学校卫生工作专项整治。

在各地各单位开展自查自纠和县级督查全覆盖的基础上,市政府组织市卫计委、市教育局、市食药监局,对全市6个县区60所托幼机构、小学、中学、高中、高等院校的学校卫生工作进行了抽查。

检查发现,通过卫生、教育、食药监等行政部门的技术指导、培训、督办和各地各学校不断改善硬件条件与软件建设,我市学校卫生整体情况有了较大改观。成立了一把手负责制的学校卫生工作领导小组,制定了相关工作制度,改善了教室、宿舍、厕所、食堂等公共场所硬件条件,落实了健康教育、因病缺勤登记和追踪、传染病报告和处置、学生健康体检、饮用水管理和食品安全管理等工作措施,有力保障了广大师生的健康。

检查还发现,部分学校的教室、宿舍、厕所等公共场所常规消毒工作流于形式,部分学校未能按照标准配备保健教师,学校重教学轻健康导致传染病隔离措施执行不到位,食堂《食品经营许可证》过期、四害(鼠、蝇、蚊、蟑螂)防护设施缺乏、采购肉类食品无《检验检疫合格证明》、生熟荤素食材混放等风险隐患。针对发现的问题,检查人员现场一一指出,与学校相关责任人进行了沟通和讲解,并结合相关标准和要求提出整改意见。

通城县人民医院

开办“孕妇学校”

本报讯 通讯员吴林艳报道:前段时间,吴女士在通城县人民医院产科成功顺产一名女婴。对疼痛敏感的吴女士回忆起生产过程,至今记忆犹新。“生产很顺利”。她只用了10个小时就非常顺利地生出了宝宝。

坚持做了两个多月的“拉马泽减痛分娩法”,成了她成功顺产的关键。起初,吴女士抱着尝试的心态来到产科孕妇学校。在上过几次课后,她很快掌握了简单易懂便于操作的孕产知识,每天按医护人员的示范习。“没想到,通过调整呼吸,真的可以减轻疼痛。尤其,生小孩的时候,知道哪里用力”。吴女士笑着说。

产科授课老师吴宇平表示,掌握拉马泽减痛分娩法不仅可以减轻孕妇宫缩痛苦,增强产妇信心,还有助于缩短产程,对顺产孕妇帮助很大。

每月产科都会在孕妇学校微信订阅号里发布一条“孕妇学校课程表”。授课内容涵盖:孕期营养、孕期用药、孕期常见病防治、孕妇自我保健及监测、妊娠晚期并发症的诊治、优生优育胎教的实施、产褥期保健、母乳喂养、新生儿护理、新生儿游泳与抚触等。授课期间,还穿插教导插花艺术,同时,产科还开通了线上孕期知识微信公众号,孕妇不仅可以线上咨询孕产知识,还可以查询孕检记录。孕妇学校使孕妈和胎儿在整个孕期身心健康,目前受益孕妈近2000余人。

麻塘风湿病医院

关爱母亲送健康义诊

本报讯 通讯员镇治报道:5月13日是母亲节。为弘扬中华民族孝亲敬老的传统美德,表达对母亲的感恩之情,当天上午7:30,咸宁麻塘风湿病医院义诊专家组一行6人,前往咸安银泰百货门前,开展以“关爱母亲,关注健康”为主题的义诊活动,为妈妈们送上节日的问候和健康义诊。

当天上午,该院专家共为80余位市民进行了血压、血糖、尿酸的检测,为20余位就诊者进行了把脉问诊,为30余位市民进行了针灸拔罐等理疗服务,发放《风湿病预防知识手册》150余份。

官桥镇

举办防治结核病讲座

本报讯 通讯员邓丹、格红超、张弛报道:近日,嘉鱼县官桥镇卫生院举办结核病防治健康讲座,镇公共卫生服务中心坐满了前来听取防治结核病健康知识讲座的居民。

官桥镇卫生院主治医师谢军为大家介绍了结核病的常见症状,如咳嗽、咳痰、咯血、胸闷、低烧、乏力等,讲解了一些结核病防治措施的相关知识。提醒大家要正确认识结核病,积极主动做好防控工作,要搞好个人卫生,加强体育锻炼,保持良好的生活规律和充足的睡眠,提高自身免疫力。



4月24日,在温泉街道办事处计生办的组织协调下,咸宁市妇幼保健妇产科专家、儿科专家等医护人员开着检查车,带着诊疗仪器来到桂花路社区毛巾厂小区门口,开展免费义诊上门服务活动。

通讯员 刘敏 摄

核心提示

阿司匹林是一种历史悠久的经典老药,它不但具有对血小板聚集的抑制作用,还具有镇痛、消炎、解热、抗风湿等作用,可谓“一专多能”,因此被很多人称为“万能药”。最近,还网传阿司匹林是床头救命三宝之一,所有怀疑心脏病发作的人都需要立即服用阿司匹林救命。那么,阿司匹林真的那么“万能”吗?

无适应症:自行预防用药不可取

为图省事省事,有些患者不愿去医院,而是擅自服用他人或自己家庭小药箱里的阿司匹林。其实,“万能药”阿司匹林不能随意服用,应该遵医嘱或者在药师的专业指导下服用。否则,会产生药品不良反应甚至潜在的风险,这是很多人并未引起注意的问题。

为预防各种缺血性心脑血管病的发生,临床上有许多中老年人需要长期服用阿司匹林。诚然,低剂量阿司匹林具有抗血小板聚集作用,但对于心脏病患者来说,服用阿司匹林有个对症下药的问题。比如阿司匹林对房颤患者并非能够起到很好的疗效。阿司匹林的药理作用是抗

动脉血栓,而房颤时心房内血栓与静脉系统血栓形成机制相似,静脉系统血栓侧重抗凝治疗,常用口服抗凝药物是华法林。临床研究证实,规范有效的华法林治疗,可使血栓形成的危险降低68%,而阿司匹林只能降低36%,功效相差悬殊。

作为“救命药”,阿司匹林用于心肌梗死急救时,可使死亡率下降20%~30%。欧洲的胸痛指南中建议,怀疑心肌梗死患者应立即呼叫急救,同时服用阿司匹林。但非专业人士对心脏病缺乏鉴别知识,消化道疾病或主动脉夹层情况服用阿司匹林反而有害,建议怀疑心脏病发作时首先呼叫急救,在急救专业人员指导下用药。

长期服用:注意各脏器保护

值得注意的是,阿司匹林服用不当,会对胃、肺、肝、肾等脏器产生危害作用。

阿司匹林可引起胃黏膜糜烂、出血及溃疡。多数患者服中等剂量阿司匹林数天,即见大便隐血试验阳性;长期服用者溃疡病发病率。因此,在服用阿司匹林时应注意护胃。

哮喘患者慎用阿司匹林。阿司匹林是强有力的支气管收缩剂和促分泌素,部分患者在服用阿司匹林后,会出现荨麻疹、喉头水肿、哮喘大发作等过敏反应。诱发的药物有:以阿司匹林为代表的解热镇痛药、非甾体类抗炎药。哮喘

患者尤其是患有鼻息肉、鼻窦炎、鼻炎又伴有哮喘患者,应慎用解热镇痛药,一经确诊属于药物过敏者应绝对禁用,否则可能有生命危险。

阿司匹林对肝肾的影响主要是服用剂量,其不良反应多为可逆性。阿司匹林可能与肝细胞发生过敏反应,因此肝功能严重障碍者应慎用。

长期服用大剂量阿司匹林,会出现间质性肾炎、肾乳头坏死、肾功能不全或肾功能衰退等情况。但小剂量阿司匹林75~150毫克/天,长期服用,并不影响肾功能,因此,患者服用阿司匹林应遵医嘱,不要擅自加大剂量。

服用前:仔细核对处方、药品规格

大多数患者服用阿司匹林都是“每天1片”。根据目前国内外指南共识的推荐,阿司匹林用于心脑血管疾病防治的一般剂量是每天75~100毫克,由于基因多态性、病理因素等影响,少数患者具有“阿司匹林抵抗”现象,使用常规剂量的阿司匹林无法达到理想的抑制血小板聚集效果,导致复发的心脑血管事件。

通常我们所说的“每天1片”阿司匹林,是指目前最常用的100毫克/片的制剂规格,市面上还有25毫克/片、40毫克/片、50毫克/片、75毫克/片等多种规格。在综合评估患者的治疗需求和出血风险后,医生为适宜用药的患者确定剂

量,因此服用前要仔细核对处方和药品规格。

而普通片则建议餐后服用,达到减少胃肠道刺激的作用。此外,阿司匹林的泡腾片制剂主要用于解热镇痛,一般不用做长期的心血管事件预防。服药时间需要与剂型对应好,才能达到减少胃肠道损伤的目的。目前,对于早晨还是晚上服用阿司匹林尚无明确结论。最为广泛使用的阿司匹林肠溶片建议空腹服用,由于进食时胃内pH值升高,导致肠溶制剂会提前在胃内溶解释放,再加上食物残渣也会磨损药片外面包裹的肠溶包衣,从而刺激、损伤胃肠道。



服药禁忌:避免消化道出血

人们在服用阿司匹林期间最为担心的就是出血事件,其中以消化道出血最常见。服药期间出现呕吐物呈咖啡色、呕血、黑便、便血等征象及血小板、血红蛋白降低时需要特别警惕,并及时就医,既往曾有消化道出血或其他大出血的患者应慎用。

为了避免出血事件的发生,需要医生权衡利弊决定是否用药及用药剂量,要严格遵医嘱用药,且用药前需要咨询医生或药师;在需要进行有创检查、手术、拔牙等操作前需告知医生并停药。

此外,孕妇不能随意服用阿司匹林,因为在怀孕3个月内服用阿司匹林,可致胎儿发育异常,之后长期服用,可致分娩延期,并有出血的危险。

还有一点是大部分患者容易忽视

的。由于医生就诊量大,时间紧凑,可能不会主动询问患者平时用药情况。如果患者正在服用阿司匹林,就诊时应主动向医生说明,因为阿司匹林与其他药物有相互作用。

如果要进行手术或拔牙,更应该让医生知道患者正在服用阿司匹林,由于阿司匹林具有抗凝血作用,手术或拔牙会增加出血风险,通常医生会建议患者至少5天停止服用阿司匹林。如果是急诊手术,医生会评估手术必要时间。(本报综合)



一把大米一壶茶 给肠道“洗个澡”

核心提示

人体内的毒素从哪里来?很多人会以为,我每天吃得健康,按时排便,身体怎么会有毒?但是脸上疯狂长的痘痘、暗疮以及慢慢鼓起来的肚子,你怎么解释?要知道,这都是毒素在体内堆积的结果。我国有70%以上的人肠道年龄普遍大于实际年龄10岁。当你腹胀、便秘、长痘痘时,是否首先想到给肠道“洗个澡”?“肠道排毒”的概念深入人心,但选错了方法会让肠道更劳累。吃什么能“刮肠”?清肠排毒最好的办法其实是通过食物。

一把大米来清肠

取一把大米,兑5碗水,用高压锅煮两个小时。米粒全部融化在汤粥里,很稀薄的一碗,一日三餐,每次不多喝,一碗半左右的粥,偶尔配点水果吃吃,这样肠胃休息了一天,觉得浑身都很轻松。

这个方法一个月用一次够了,用多了,会引起营养不良,影响身体健康。吃流质的那天尽量把生活安排得轻松平和点,千万不要做剧烈的无氧运动,否则摄入量小于消耗量容易诱发低血糖。当然,有低血糖、贫血、低血压的人最好不要用这个方法。

一壶清茶排垃圾

用芥子炒制泡茶,即是芥子茶,每天饮用可起到很好的清肠排毒、减肥养颜的功效。

做法:每天取5~10g芥子茶加沸水冲泡

10分钟左右,喝茶,残渣可以嚼食,富含膳食纤维,可促进肠道蠕动,帮助身体垃圾排泄。芥子属于粗粮,经过炒制制成茶,有着很高的营养价值,每天冲泡一杯有助于祛除体内毒素。中老年人饮用效果更佳,有助于缓解三高问题,还能改善便秘问题。

这些清肠食物可以经常吃

其实肠道本身有自洁的功能,如果觉得肠道不干净或者有明显的便秘情况,通常是肠道自身的能力出现了问题,绝对不要盲目刮肠,这会肠道彻底失去自洁能力(这也是为什么有些人吃了泻药去刮肠后,去医院检查肠道整个变黑的原因)。

平常我们也要给肠道多来一些下面这种食物,可以养护肠道,让肠道自身的自洁能力慢慢恢复,这样才能真正让肠道很轻松。

- 1.肠道养颜液:蜂蜜
蜂蜜含有氨基酸、维生素,可促进身体良性循环。建议常喝蜂蜜水,既润肠又美容。
- 2.肠蠕动加速器:海带
海带呈碱性,有助于润肠通便。最佳吃法是清蒸,这样不会破坏矿物质,还可以有效地增加肠蠕动。
- 3.肠疏通管道工:糙米
糙米中含有丰富的B族维生素和维生素E,能促进血液循环,源源不断地为肠道输送能量,预防便秘和肠癌。可与排骨、海米一同熬制成粥。
- 4.肠强健催化剂:花生
花生入脾经,有养胃醒脾、滑肠润燥的作用。每日吃5~6粒花生,就能强健肠道。用水煮花生,营养不会被破坏,也容易吸收。(本报综合)

夏季如何防晒斑?

本报讯 记者朱亚平报道:入夏后,家住希望桥社区的周女士便很苦恼,她说:“这几年,每过一个夏天,脸上都会出现一些晒斑,有没有办法预防一下?”

希望桥社区卫生服务中心相关负责人介绍,防晒斑一定要防晒时注意保湿、室外环境选择高倍数的保护,以及定时补充防晒等。

防晒说到底就是被太阳晒的,因此想要预防晒斑,就一定要先做好防晒的工作,在炎热的夏季一定不要忘记涂抹防晒霜,当然阳光不是很强烈的天气,也是需要涂抹防晒霜的,因为紫外线无处不在,同时避免阳光的照射,出门带上能阻挡紫外线的太阳伞

以及遮阳帽等。

多喝水、多运动。水是我们人体中必不可少的物质之一,多喝水能治百病,晒斑也不例外,多喝水能保持身体和皮肤的水润,皮肤不干燥,产生晒斑的几率也就小了,另外喝水和运动都能排毒,两者都能促进人体的新陈代谢,保持皮肤的红润白净。

早睡不熬夜。在晚上11点至凌晨5点,是人体排毒的时间,这期间必须要让身体器官处于休息状态,否则人体的新陈代谢被扰乱,毒素无法排出体外,就堆积在体内,从而影响整个内分泌系统,导致皮肤上生长斑点。

如何纠正高低肩?

本报讯 记者陈希子报道:近日,家住咸安西河桥的高女士发现,因长期单侧肩膀背包,自己左右肩膀的高度明显不一致。高女士想咨询,怎样才能调整高低肩呢?

永安办事处卫生服务中心相关负责人提醒,很多居民长时间单侧背包,睡觉姿势不对、长期玩电脑、躺在床上看书、看电视都会引起高低肩的出现。

居民如果高低肩的情况比较严重,建议去医院进行检查和矫正,用有效的、正规的方法及时治疗。如果只是轻微的左右肩膀高度不一致,可以从生活习惯入手,结合一些动作的练习,可以收到效果。

首先,改正翘二郎腿的习惯,减少单侧肩

包几率,或者两边肩膀轮流换着背,减少单侧提重物的几率。

双脚打开与肩宽,双手向上,掌心相对,双手带动上身向下弯曲,直到背部与地面平行,调整重心,微微前移,均匀呼吸,坚持1分钟左右。此动作可以有效的缓解背部的不适,从而预防和减轻高低肩。在练习此动作时,最好对着镜子练习,以防止背部不平整。

提肩练习:配合呼吸做提肩胛骨及放松的动作,先双肩向上提,吸气,持续一分钟,然后放松,呼气,像这样连续做二十次,每天一次。长期坚持,能有效改善高低肩。

单手轮流持哑铃,上半身向未持哑铃的一侧倾斜,然后直接向上推举起哑铃。也可以做引体向上练习,改善高低肩,但是一定要保持双臂用力均匀。

