药驾?吃感冒药6小时内不宜开车

本报记者 吕增霞

喝酒不能开车”是人人都知道的常识,然而,生活中很多常见的药物也会给驾驶带来危险,堪比酒驾,常被大家忽略。东营市人民医院药剂科王维波提醒大家,如果正在服用感冒药、降糖药等药物的人,可要小心了,服用感冒药6小时内不宜开车。

王医生表示,服感冒药开车会犯困。因为许多复方感冒药中含有抗过敏药如扑尔敏、异丙嗪、苯海拉明等,此类成分会导致头晕、嗜睡、倦怠。

此外,吃胃药开车会出现认知障碍。“替丁类胃药可引起定向力障碍,也就是对自己所处的时间、地点、方向出现认知障碍。”

而降糖药则会导致低血糖。“开车期间出现低血糖,会出现心悸、头晕、多汗、虚脱,甚至昏迷等症状,严重威胁驾驶安全。服用降糖药期间随身备糖,若服用阿卡波糖类的药物,应随身携带葡萄糖。”

他认为,调整降压药剂量期间可能引起眩晕、头痛、体位性低血压等症状,不宜开车。建议选择硝苯地平控释片、氨氯地平、比索洛尔、厄贝沙坦等长效降压药物,降压效果较平缓。

此外,服感冒药后4—6小时内,可引起嗜睡、困倦,影响驾驶。抗感冒复方制剂中,常加入抗组胺药以减轻鼻塞症状,含有扑尔敏成分的药物会影响驾驶,服药4—6小时内,应禁止驾驶车辆。建议白天使用不含扑尔敏成分的西药。

而抗过敏药服后可引起嗜睡、困倦,驾驶员慎用。第一代抗过敏药,包括苯海拉明、异丙嗪、氯苯那敏(扑尔敏)等,以及第二代抗组胺药西替利嗪可引起明显的嗜睡、困倦、视力模糊、头痛、头晕等症状,服用后禁止驾车。

镇静、抗焦虑药不仅开车前禁止服用,停药后仍可能出现嗜睡症状,需要开车前应先和医生沟通。临床上常用的镇静、抗焦虑药物,很小的剂量即可产生头晕、困倦、嗜睡和视力模糊等症状,中等剂量即可产生近似于生理性的睡眠状态。

专家提醒:服用肌肉松弛剂抗抑郁、抗焦虑药,抗精神疾病药,镇静安眠药以及抗组胺药,一旦服用不宜开车。而服用可待因、感冒药、止痛药、降压药以及降糖药等开车要谨慎。“司机在服药前要仔细阅读说明书,或及时咨询医生和药师。”

推拿按摩受追捧 十大人群不适宜推拿按摩

本报记者 解岩 吕增霞 整理

近几年人们对养生保健的重视程度越来越高,特别是按摩疗法简便易行无痛苦,能快速消除疲劳,推拿后浑身舒适,因其既可治病,又可以放松筋骨、消除疲劳,一直受到大众的喜爱。按摩诊所、按摩医生也随之增多。但并非人人都适合推拿按摩。

十类人不适宜推拿按摩

月经期和孕期的妇女。不可在下腰部和下腹部进行推拿,以免受到刺激后发生大出血或流产。

急性软组织损伤且局部肿胀严重的患者。在急性期推拿按摩会加重出血和体液渗出,需局部冷敷数日,待肿胀消退后才能进行推拿按摩。

骨折患者,不管是开放性骨折还是闭合性骨折。

骨关节结核、骨髓炎、老年性骨质疏松症患者。推拿按摩容易导致骨折或感染扩散。

有严重心、脑、肺病的患者,尤其是重度高血压者。有些按摩治疗易引起剧烈疼痛,使血压急剧升高导致中风。

诊断尚不明确的急性脊柱损伤,尤其伴有脊髓损害表现者。推拿按摩会加重病情发展,甚至导致瘫痪。

局部有皮肤破损或皮肤病的患者。推拿按摩容易导致损伤加重或感染。

有出血倾向的血液病患者,特别是血小板减少者。推拿可造成大面积出血,应绝对禁止。

可疑或已明确诊断有骨关节或软组织肿瘤的患者。推拿按摩可引起肿瘤破裂、扩散。

有精神疾病,不能配合治疗的患者。

足疗按摩注意事项

按摩足底能够改善血液循环、调节脏腑功能、增强机体免疫力,对身体大有益处,但是做足疗也要注意一些事项,避免出现不适反应。

被按摩者按摩前要放松心情,先用热水泡脚,这样可以起到稳定情绪、放松心情的效果,泡脚后,被按摩者仰卧在床上,按摩者坐旁边,膝盖上盖上毛巾,然后将被按摩者的脚放在膝盖上。

脚底的穴位很多,按摩每个穴位前要先测定一下病理反射区的反射疼点。如果在某一穴位有扎刺那样的疼痛感,则这个穴位是病理穴位,需要进行按摩。

老人儿童按摩时需注意,儿童的肌肤比较薄,肉比较嫩,老人的骨质脆而且容易碎,老人的关节也比较僵硬,因此,按摩老人和儿童时不能够太用力,可以用指腹来施力,这样可以减轻力道,避免损伤。

足疗期间不要停药。有些患者患有慢性病,需要服用药物,在结合足疗的时候不能够私自停药,要根据医生的嘱咐服用药物,如果在系统治疗的同时进行足部按摩,那么,也要等病情有所好转后再根据医生的建议减少服药的药量和次数。

特殊患者:某些疾病患者,按摩时间不宜太长,比如肾脏疾病患者、心脏病、糖尿病患者,每次按摩时间不宜超过15分钟,当然,如果可以通过结合足疗治疗的疾病,可以选择足疗配合治疗。

按摩后喝水:按摩后要注意及时补水,最好在半小时内能补充500毫升的温开水,但是水肿患者、肾脏疾病、心力衰竭患者喝水不能超过150毫升。

后一小时不宜按摩:很多人喜欢吃完饭后去按摩足疗,但是,饭后一小时内是不适宜按摩的,这个时候按摩会对胃产生刺激,另外,如果情绪激动、身体十分疲劳时也不宜做足疗。

你知道吗?

不是所有的食物都能放冰箱

香蕉、芒果:这些水果宜在12℃左右保存,放在室温阴凉处即可,过低的温度会使它们冻“伤”,发黑、腐烂。

茶叶、奶粉:这些食物本身在室温下即可保存,不需要低温保藏,放入冰箱如果密封不严,反而会使冰箱中的杂味和潮气侵入食品,既影响风味,又易发霉变质。

蜂蜜、果脯:糖分高的食物本身渗透压高、水分少不宜变质,可室温下保存,放入冰箱后由于低温会促使食品结晶析出糖分,虽然这种变化不影响食品安全,但影响食物的成色和口感。巧克力放冰箱冷存后,会在表面结出一层白霜,影响口感,且易发霉变质。

洋葱:洋葱味会侵入冰箱中的其他食物。建议将洋葱储方在阴暗、干燥、通风的地方,避免发芽。

大蒜:冷藏并不会使大蒜保鲜,而应该放在阴暗、干燥、通风的地方存放。

牛油果:如果不想让它熟的太快,最好放在棕色纸袋中。如果想让它变得更熟一些,可以和香蕉一起放在果盘里。

淀粉类:馒头、花卷、面包等淀粉类食物不能放进冰箱中,会加快其变干变硬的速度,如果短时间吃不了的话,可以将其密封好放进冷冻室中冷冻。

药材:药材不宜放在冰箱里,药材放入冰箱内,和其他食物混放时间一长,不但各种细菌容易侵入药材内,而且容易受潮,破坏了药材的药性。

黄瓜、青椒:黄瓜、青椒在冰箱中久存会出现变黑、变软、变味。黄瓜还会长毛发粘。因为冰箱里存放的温度一般为4℃至6℃左右,而黄瓜贮存适宜温度为10℃至12℃,青椒为7℃至8℃,因此不宜久存。

绿叶菜:绿叶菜放在冰箱里不仅叶片会更快腐坏,还可能由于酶和细菌的作用,生成有毒的亚硝酸盐。

冷藏室冰箱门架处:适合储存抗菌性较强的食物,如开了封的咸菜、果酱、芝麻酱、酸味食物,由于冰箱门经常打开,暖空气会进入,所以这里最不适宜储存容易变质的食物,比如开了封的热肉、牛奶等。

冷藏室上层:适宜储存热肉、咸肉、酸奶及硬奶酪等。未开封的肉食应在保存期之前食用。

冷藏室下层:可储存需要快速加热的食物,如剩饭剩菜、煮好的鸡蛋、鱼肉等。另外,容易冻伤的不带叶蔬菜和水果也最好储存于此。

(本报记者 解岩 吕增霞 整理)

立秋后谨防天气引发的皮肤病

立秋后,秋老虎也很嚣张。阳光依然强烈。紫外线照射量大,气候比夏季更闷热,人们常常动不动就一身汗。气温高,人体大量出汗,病原微生物侵扰,蚊虫叮咬等,成为秋季皮肤病多发的原因。

◆日晒伤

日晒伤常由过度日晒造成,表现为日晒后3~6小时于日晒部位出现红斑,严重时可形成水疱,有明显灼痛、可能有全身不适。

防治措施:平时多参加户外运动,提高对日光的耐受性,日光过敏者外出应打遮阳伞或涂防晒霜。已晒伤者应避免再次曝晒。

◆湿疹

夏秋季,有些人的手和脚会因为汗腺发达而分泌很多汗液,特别是脚部,如果长期穿不透气的鞋子,闷热潮湿,脚就会脱皮、痒、长水疱,很多人误认为是脚气,其实是湿疹。

防治措施:防治湿疹,局部要保持干燥,用皮炎平涂抹患处,一天两至三次。要穿透气的鞋子。因为湿疹的症状和脚癣相同,所以,治疗前要做一个真菌试验,判断到底是否属于真菌感染。

◆接触性皮炎

爱美是女人的天性,为展示自己的美丽,项链 手链 脚链……成了爱美女性的首选。然而,长时间佩戴金属首饰容易导致接触性皮炎。高温天气出汗较多,皮肤受汗水浸渍和金属首饰的摩擦,就极易发生接触性皮炎。

防治措施:佩戴首饰的同时要保持皮肤的干燥和首饰的清洁。治疗上可口服抗组胺药,外用炉甘石洗剂等。

◆“凉席皮炎”

患者睡于凉席,躯干、四肢等接触凉席的部位出现分布不均的红斑、丘疹,奇痒难忍,有的搔抓后还出现红肿等感染症状,医生们称这种病为“凉席皮炎”。

“凉席皮炎”的发病原因大致有两钟:一是因凉席材料而导致的凉席过敏症,一般来说,用绳、苇、草编成的凉席容易使人过敏,而使用竹、藤编制的凉席过敏者少;第二就是受螨虫的叮咬而导致皮肤炎症,出现这样的病症,从皮疹上常常可以觅见针头大小的咬痕或淤点。

防治措施:首先须选择好凉席。草席既容易生螨虫,也常常是过敏源;凡是有过皮肤过敏史的人,要慎重选择。第二,要保持凉席的清洁卫生,要经常对凉席进行高温消毒(开水烫洗),放到阳光下暴晒,这样才能将肉眼不易看见的螨虫及其虫卵杀死。一旦发生“凉席皮炎”,不可随意搔抓,可先根据皮肤特征,分清是过敏还是“螨害”。如是过敏,要脱离过敏源(如更换凉席或不用凉席),如果是“螨害”,则在杀死螨虫的同时,在医生的指导下用一些局部外用药进行治疗。

本报记者 解岩 吕增霞 整理