2022年7月16日 星期六
值班主任:王霞 主编:吴宗绩 美编:王诗波
网上新闻:http://www.danzhou.gov.cn
今日儋州

吃抗过敏药治过敏 结果过敏了

药物过敏是一种药品不良反应,是我们的免疫系统误把药品当做敌人,而发起的一场清除战。有些人甚至对抗过敏的药物也产生了过敏反应。其实,生活中近九成的药物过敏是可以提前预知的,听听药师怎么说。

A 过敏药竟能引发过敏

小王下午在草坪上踢完球,晚上后背就起了皮疹。他瘙痒难耐,抓得全都是突起的小包,大半夜打车去医院急诊看病,诊断为“急性过敏性荨麻疹”。一针抗过敏药下去,小王胸闷头晕、全身无力、呼吸困难、血压下降。医生迅速判断是抗过敏药导致的速发型过敏反应,果断处理立即给予抢救。小王恢复后发出灵魂拷问:“我用的明明是治疗过敏的药,为什么还能导致过敏?”

像小王这种对抗过敏药过敏的例子实属罕见,但也存在。这是因为药物在生产过程中引入的杂质,以及抗过敏药在体内转化后产生的物质,均可能是潜在的过敏原。而且抗过敏药的作用机制多种多样,有直接结合抑制过敏的、有减少过敏物质释放的、有提高自身适应能力缓解过敏的等等,一种抗过敏药往往仅专攻一方面,并不能阻断使我们过敏的各个通道,所以用抗过敏药物,依旧有可能导致过敏发生。

B 出现这些症状别扛着

药物过敏是一种药品不良反应,是我们的免疫系统误把药品当做敌人,而发起的一场清除战。

究竟怎样算药物过敏?药物过敏可能会出现局部或全身皮疹、并可伴有瘙痒肿胀、变红发热。“速发型”过敏较为严重,甚至会发生呼吸困难、意识不清和低血压。药物过敏可能用药后迅速发生,也可能会在用药数日后发生,甚至可能在停药后才开始。需要专业的医师或药师进行判定,专业人员综合考量服药时间、发生类型、停药等等相关因素后进行判定。

出现什么症状时需要去医院?若在新使用一种药物之后,发生喘不过气呼吸困难、胸闷胸痛感觉快晕倒,面部嘴唇舌头肿胀等,请立即拨打120前往医院。若发生荨麻疹(瘙痒难耐、有隆起的红色斑块,并在几小时内消退)、严重的胃痛或呕吐、发热、起水疱等,也请及时到医院就诊。

C 大多数药物过敏能提前预防

通过过敏测试等检查,85%至90%的药物过敏可以依据药物的药理学知识进行预测。所以如果有已知的药物过敏,请将药物过敏信息告知医护人员。并在门诊病历本封面仔细认真填写自己的过敏史,包括药品过敏史、食物过敏史和一些特殊的过敏性疾病。

药品有时不止包含一种成分,也可能不止一种药名,所以对于处方中有无过敏药物,有时并不明显。若对某一特定的药物过敏,可能也会对与之相关的其他药物过敏。如果自己是过敏体质,也请您就医时和医生说明情况,并在服药前仔细阅读药品说明书,检查是否对此药品的主要成分或者辅料有过敏史。

还有少部分的药物过敏常发生于易感人群,与药品的药理机制无关,所以依靠相关知识无法推断。如果您经常发生过敏反应,专科医生可能会进行过敏检测,最大程度防范过敏反应的发生。

总的来说,药物过敏大部分可预防可检测,我们只需要在就诊本上记录好过敏史并告知医生和药师。对于对多种食品、物品、药品过敏的人群可提前到相关科室就诊,防患于未然。

D 注意这些药物较“敏感”

下面给大家“曝光”一些易导致过敏的药物,易感人群可着重关注相关药品。

部分β-内酰胺类抗生素(如青霉素和头孢菌素)、外源的蛋白质类药品(如西妥昔单抗、利妥昔单抗)、铂类化疗药物(如卡铂、顺铂)。这些药品致敏较常见,通常会在最后一次用药后几秒到1小时之间迅速发生,如果药物吸收缓慢,可能会稍微延后。后若再次使用,过敏反应将会更快、更严重。过敏后人体会出现荨麻疹、憋气哮喘、喉头水肿、恶心呕吐、低血压以及昏厥等症状。通过过敏测试,大部分是可以预防的。

部分β-内酰胺类抗生素、磺胺类抗生素和柳氮磺吡啶、米诺环素、苯妥英钠、卡马西平、拉莫三嗪、别嘌醇、阿巴卡韦等。这些药品致敏也较常见,过敏一般出现在开始用药后至少延迟24至48小时,也有可能在治疗开始后数周至数月内发生。患者往往有明显的皮肤症状,如口咽部黏膜结膜水疱、唇黏膜水疱、生殖器黏膜水疱、皮肤烧灼、大面积麻疹样疹子等。对于过去有此类过敏史的患者,要严格禁止使用。部分药品用药前可进行基因检测,排除过敏。

除此之外,还有些不常见的药物过敏情况。比如部分β-内酰胺类抗生素、非甾体抗炎药(如阿司匹林、对乙酰氨基酚、双氯芬酸、布洛芬、塞来昔布)、磺胺类抗生素以及西罗莫司、他克莫司等,可能引起贫血、血小板减少、血清病以及用药后发热等过敏反应。

(据北京青年报)

正被乳糖不耐受困扰?4个方法教你缓解

《中国居民膳食指南(2022)》显示,我国奶类消费频率和消费量低的状况仍未改善。我国以植物性食物为主的膳食模式,其中含有的植酸、草酸和膳食纤维等成分干扰钙的吸收,导致钙的摄入量更低。不过,有很多人饱受乳糖不耐受症状的困扰,导致无法通过喝奶获取蛋白质等营养,那么,什么是乳糖不耐受呢?有没有方法可以缓解呢?

乳糖不耐受是由于遗传或其他原因,肠道缺乏乳糖酶或肠道乳糖酶分泌减少,不能够完全消化、分解母乳或牛乳中的乳糖,在细菌作用下乳糖变为乳酸或二氧化碳,刺激肠道,引起慢性非感染性腹泻,称为乳糖不耐受,也被称为乳糖缺乏症。

一般婴幼儿、青少年、儿童发病率较高,为好发人群。随年龄增加,部分中老年人可再次出现乳糖不耐受的情况。临床上可用乳糖氢呼气试验、乳糖耐量试验、粪便乳糖及尿半乳糖检测进行诊断。其主要表现为婴幼儿在哺乳或成人在饮(食)用奶及奶制品,0.5–2小时内出现腹泻、腹痛、腹胀、肠鸣等类似于食物中毒或炎症性肠炎等身体不适症状,严重者可引发水电解紊乱。

那么,如何避免或减少乳糖不耐受呢?

1 少量多次法

部分人群是因肠道乳糖酶分泌量较少,此类人群应避免一次大量饮(食)用含乳糖的奶类及其制品。可采用少量多次法,也即将一份牛奶分为若干次饮用,减少乳糖在肠道内大量堆积,在肠道细菌的作用下引发乳糖不耐受。

2 食物替代法

很多食物与含乳糖的奶类及其制品具有相同的营养价值。乳糖不耐受人群饮用豆浆或食用不含乳糖或低乳糖的奶类及其制品,如无乳糖配方奶粉或豆奶粉。选择牛奶或酸奶时,要选择包装上标注有无乳糖字样的。婴幼儿乳糖不耐受发生腹泻时要停奶,应用无(低)乳糖奶粉来缓解症状,但是不宜长期食用,以免造成营养不良。

3 添加乳糖酶法

含乳糖食品可添加乳糖酶以降低乳糖含量。用固定化乳糖酶将乳糖水解为半乳糖和葡萄糖,可以解决乳糖不耐受问题,也能提高乳及乳制品的甜度。对于乳糖不耐受人群在食用含乳糖的食物,需要补充乳糖酶。每次饮食前,比如每次哺乳前要补充乳糖酶,每次饮用普通配方奶之前或饮普通的牛奶之前都需要补充乳糖酶。对于6月龄以下不愿停乳的婴儿,可选择口服乳糖酶,从而解决乳糖不耐受问题。

4 补充益生菌法

益生菌,主要包括乳酸菌(如乳酸杆菌、双歧杆菌)以及其他如链球菌、肠球菌、拟杆菌中的某些菌株。这些益生菌进入人体后,在肠道中分泌β-半乳糖苷酶,改善机体对乳糖的代谢吸收,使胃排空速度和肠转运时间减慢,延长小肠内残存乳糖酶消化乳糖时间,促进乳糖分解吸收,也可加强结肠酵解作用,改善乳糖不耐受的临床表现。

常见的益生菌产品,如含益生菌的酸牛奶、酸乳酪、酸豆奶,以及含多种益生菌的口服液等,但是益生菌活性随温度升高而提升并进入发酵过程,长时间常温保存容易造成产品口味变化。当温度高于60℃时,益生菌会进入衰亡阶段。因此,益生菌产品最好是在冷藏条件下取出后直接食用,避免高温加热。

(据北京青年报)

天气炎热,暑湿邪气易乘虚而入——

养心养脾安然度夏

夏季天气炎热,雨水偏多,此时暑湿邪气易乘虚而入,导致人体湿邪困阻,抵抗力下降,容易感到疲倦。再加上如今人们普遍贪凉吹空调、喝冷饮等,伤了人体阳气,很多人会有低热、身体倦怠、疲倦乏力、精神萎靡、食欲不振等不适症状,因此也就有了“夏季无病三分虚”的说法。如何安然度过夏日?做好以下4件事非常重要:

1、养心

暑热季节,骄阳似火,热气蒸人,人们容易情绪激动,心烦急躁,易怒发火,对健康非常有害。因此,要重视心神的调养,保持淡泊宁静的心境,对于夏季养生极为重要。

2、养脾

长夏在五行中属土,与中医五脏之脾脏相应,而脾最恶湿喜燥。所以夏季人们多患脾胃病,出现食欲不振、腹泻等症状。如果大量进食生冷瓜果,更易损伤脾胃。建议饮食清淡,可以喝些茯苓薏仁粥、山药粥,有益气健脾、清暑利湿的功效。

3、避暑

暑易伤气,炎热的天气容易耗伤人体正气,令人头昏胸闷、心悸口渴、恶心,甚至昏迷,此时要注意防暑降温。平时可以适当吃些西瓜、冬瓜、绿豆汤。外出时要戴遮阳帽、打伞等,避免在烈日下待得过久。

4、养阳

阳气是生命的根本、健康的关键。夏天人体容易出汗,大汗以后,人会感觉非常疲乏劳累,其实就是伤了阳气的表现。此外,天热时人的本能反应是寻求降温,但如果降温过了头也会伤阳。比如夏天喝冷饮、吹空调、吃冰西瓜这些举动均会伤到阳气。可以通过增加户外活动、少喝冷饮、保证充足睡眠来养阳。

夏季喝代茶饮,既能生津止渴,又可清热解暑,具有养心养脾的作用。菊花绿茶:杭菊花、绿茶各10克,用500毫升开水冲泡,随饮随用,有清暑明目、生津止渴、消炎解毒功效。苦瓜茶:苦瓜1根,绿茶适量,将苦瓜上端切开,挖去瓤,装入绿茶,把瓜挂于通风之处阴干,再取下洗净,连同茶叶切碎,混匀,每次取10克放入杯中,以沸水冲泡闷半小时后饮服,有清热解暑、除烦止渴功效。

(据人民网)

生活小常识

吃土豆 帮助长肌肉

近期,荷兰马斯特里赫特大学医学中心研究小组在《体育与锻炼中的医学与科学》杂志发表的学术论文报告,摄取土豆蛋白质可显著提高肌肉蛋白质合成速率,促进肌肉增长,其效果与摄取牛奶蛋白质相当。

研究小组以24名20~28岁年轻健康男性为对象,进行随机双盲平行组间试验。受试者首先利用运动器材完成阻力运动,休息10分钟后,采集血样并进行腿部肌肉活检。随后12名受试者摄取30克土豆蛋白质浓缩物,另12名受试者摄取等量牛奶蛋白质,并于5小时后采集血样,测量血中氨基酸、葡萄糖和胰岛素水平。最后,再进行第二次和第三次肌肉活检,以确定在休息时和运动恢复期间肌肉蛋白质合成速率。结果表明,土豆和牛奶蛋白质摄取后,混合肌肉蛋白质合成速率均明显增加,且二者之间未见显著差异,对肌肉增长有相同的促进作用。 (据海南日报)

蹲跳爬行 灵活大脑

锻炼对身体有好处,且在预防老年痴呆症等神经退行性疾病方面发挥了很大作用。脑训练法创建者迈克尔·格维斯建议,为了增强大脑功能和活力,同时减轻对关节的冲击力,平时可按顺序练习以下四个动作,每个动作之间休息30~60秒。

水平方向的重量转移。双脚分开站立,两脚间距60~90厘米,脚趾略微向外分开;双手叉腰;右脚向外迈出一步,将身体重量向右移动,膝盖稍微弯曲,左腿伸直;右臂高举过头顶,收回右臂,双臂侧平举;左臂高举过头顶;返回起始位置,换身体另一侧做同样的动作;共做一分钟。

前臂平板支撑式。双膝和双肘支撑地面,肘关节位于双肩正下方;用力收缩核心肌肉群,将膝盖抬离地面,让身体从肩膀到脚踝呈一直线;保持此姿势30秒。待体力逐渐增强后,延长到2分钟。

蹲跳。双脚分开站立,与臀同宽,双臂放于体侧;双膝弯曲,大腿与小腿呈45度角;然后向上跃起,双臂举过头顶,呈V字型;落地后重复做上述动作,共做一分钟。

鸟犬式爬行。双手和双膝支撑地面,腕关节位于肩膀正下方,膝盖位于髋部正下方;左臂向前伸直,与肩平行,右腿向后伸直,与臀平行;保持此姿势不动,做3次深呼吸;然后向右前方爬行2~3次;换身体另一侧做同样的动作。 (据人民网)

种的牙 也要好好刷

牙齿是通过牙龈、牙周韧带和牙槽骨等牙周组织,将牙根牢牢固定于牙槽骨内,而牙周炎会导致牙齿松动乃至脱落。种植牙将模拟牙根的种植体固定于牙槽骨内,除了无法恢复牙周韧带的感受外,其他与正常牙相似。也正因此,种植牙也会因不良口腔卫生导致的细菌感染,造成其周围牙龈、牙槽骨发生慢性炎症,即种植体周围炎。若不及时治疗,就会造成牙龈退缩,种植体暴露甚至脱落。所以,要想种植牙寿命更长,仍要搞好口腔卫生。

1.重度牙周炎患者不建议进行种植牙修复,无牙周炎者术前要进行彻底的牙周治疗(即洗牙),戒除吸烟等坏习惯。

2.种植牙修复后要养成良好的口腔卫生习惯,保持口腔清洁:选择合适的牙刷,掌握正确的刷牙方法;种植牙之间、种植牙和天然牙之间的间隙要重点清洁,可使用牙线、牙间隙刷、水牙线等进行清洁;必要时可辅助使用漱口水,但不能用其替代刷牙;不用种植牙咬硬物。

3.种植牙修复后每6~12个月一定要去医院复查,及时发现早期感染,必要时还需要拍牙片;定期洗牙能去除菌斑、结石,以保证种植牙的使用寿命。 (据人民网)

有目的步行 快乐多

步行属于有氧运动,被世界卫生组织推荐为最佳运动养生方式之一。近日,美国俄亥俄州立大学的一项新研究发现,有目的地步行带给人更多快乐。

俄亥俄州立大学诺尔顿建筑学院城市与区域规划系副教授古尔萨·阿卡团队从2017年全美家庭旅行调查项目中收集了18~64岁成年人健康数据。12.6万名参试者报告每日因通勤、购物、娱乐等不同目的、共计50万余次的步行所花费的具体时间,并对其身心健康水平进行1~5分的自我评估。结果发现,无论目的为何、时间长短,步行都让人感到自己更加健康,但参试者在不同步行目标下的步速、所产生的锻炼效果、成就感和身体舒适感不同。

古尔萨·阿卡表示,健康的自我感受会帮助人们进一步提升幸福感。实用性较强的步行活动不仅能显著促进健康,也更容易融入日常生活中,让人们不用刻意“为了运动而运动”。研究人员建议城市规划者有效利用这一优势,为市民创造更多的实用性步行机会。 (据人民网)