

市一中心医院专家教你如何正确吃药 服药时间得把握好

□保定晚报通讯员 刘学明 刘莹

你真的会吃药吗?什么时间服药才能最大程度发挥药效?市第一中心医院药学部主任,主任药师耿志辉为大家讲解服药的时间问题。

空腹服药,一般指未进食6小时以上,属于绝对空腹的状态下服药,一般建议清晨早起时服用。比如,左甲状腺素钠片说明书中提到应于早餐前半小时服用,主要是因为需空腹服用的药物往往会与食物中的许多成分对其吸收均有影响,

空腹服药更有利于其吸收。

餐前服药,一般指餐前0.5-1小时服药。主要是让药物快速进入肠道,有利于肠道吸收,并减少食物对药物吸收的影响。比如胶体果胶铋剂,说明书中建议一日4次,分别于三餐前1小时及临睡前服用,其主要起到对胃黏膜的保护作用,当胃容物较少时,药物才能较好附着在胃黏膜,隔离胃酸起到保护作用。

餐中服药,一般是指患者吃第一口食物后,再服用药物与饭一起吃。需要餐中服用的药物较少。如:阿卡波糖,说明书中建议片剂餐前即刻吞服,或刚进食时伴随适量食物咀嚼服用。阿卡波糖作用于肠道,同食物一起服用后能与食物在肠道中混合充分,更好的降低餐后血糖和平均血糖。如果

我们没用餐就直接服用则很可能发生低血糖,从而发生跌倒风险,即便是餐后即刻服用也会影响药物与食物混合程度,达不到好的降糖效果。

餐后服用,一般指患者在结束进食后20分钟到30分钟服用药物。此类药物受食物影响比较小,主要是为了避免胃肠道的不良反应,建议餐后服用,更能提高患者的依从性。如:口服补铁制剂等。

睡前服药,通常在睡前的15-30分钟。治疗失眠的药物是大家比较熟悉的睡前服用药物,另外大部分降血脂药、治疗哮喘的药物也属于此类,这主要和人体的生理活动相关。如:人体内胆固醇合成是在半夜至清晨的时候最旺盛,睡前服用能更有效的降低胆固醇合成,哮喘病患者多在半夜凌晨发作,所以在睡前服用平喘药效果会更好。

髋关节置换术后的康复理疗

□保定晚报通讯员 荣佳华

运动的基础离不开一副健康的骨骼,日常生活中,站、坐、蹲、跑、跳等常用动作自然也离不开我们的髋关节,也就是俗称的“胯骨轴”。然而,随着中国人口老龄化进程的加快,老年股骨颈骨折的发病率逐年上升。一般手术是较有疗效的治疗手段,但手术顺利结束并不意味着完全康复。因多髋关节置换术后需卧床,局部制动一段时间后,易出现关节软组织粘连、疼痛、肌肉萎缩、褥疮、关节脱位、泌尿系统感染、下肢静脉血栓的形成等并发症。怎么才能有效预防并发症的发生呢?市第三中心医院康复科提醒广大患者:手术需要介入康复理疗。

一方面,术前有效的康复指导不仅可以使患者更快地熟知术后康复的重要性,还可以减轻患者术后康复时产生的紧张感与不适感。另一方面,术后康复训练越早越好。严格来说术后麻醉效应消退即可开始训练。由于中老年人术后卧床的时间相对较长,正确的翻身方式可以避免长期卧床诱发的褥疮,还可以避免由于不正当翻身方式导致的关节脱位。正确有效的肌力训练可以有效预防肌肉萎缩和软组织粘连,为患者下地行走打下坚实的基础。在肌力基本恢复后就可尝试下地并在病房内进行短距离的行走,有利于更好地预防患者静脉血栓的形成,增强患者的自信心,更有助于患者身体全方位的康复。但早期下地必须在看护下进行,以防发生跌倒。运动后,可能会感到膝关节肿胀或疼痛,锻炼与活动会不断提高肌力和活动度,但同时也要遵循医师和康复师的指导。

春季饮食养生“七注意”

□保定晚报通讯员 商露琪 陈杰

不同的季节需要采取不同的饮食养生方法。那么,春季饮食养生需要注意些什么呢?保定宝石花东方医院营养专家给大家介绍几种注意事项。

重点养肝。春季万物复苏,身体需要养阳。营养专家建议大家,在饮食中添加一些具有养肝、护肝、补肝作用的食物。

营养均衡。春季荤素要合理搭配,最好选择易消化食物,不要偏食、厌食,也不要暴饮暴食。

少吃酸味。春季酸味食物吃多了,容易肝火旺盛,长此以往会伤害脾胃,建议多吃些甜味食物。

饮食清淡。春季吃辛辣、刺激、油腻难消化食物容易上火,不利于健康,饮食以清淡为宜。

多吃蔬果。春季皮肤病高发,而新鲜蔬果可以有效防皮肤患病,注意多吃新鲜蔬果,且尽量种类多一些。

注意补水。春季补水可以促进身体排毒,促使肝脏更加健康,但要温水为宜,千万不要喝冷水。

预防流感。春季流感等疾病高发,建议适当吃些具有消炎抗菌作用的食物,以防患流感等疾病。

远离疾病困扰
共享健康生活



陆军第82集团军医院营养科定期为慢性肾病和腹膜透析患者举办营养知识讲座,让患者在接受药物和透析治疗的同时,注意饮食治疗,告诉患者“吃什么、怎么吃、补什么、忌什么”,患者照方吃饭,科学用餐,治疗效果十分明显。图为3月17日,营养科在肾脏病区进行营养科普宣传。

付伟红 陈杰 摄

21天,975台手术 北京儿童医院保定医院手麻科为患儿保驾护航

保定晚报讯(通讯员任颖)日前,出生后刚9小时,体重仅2.16kg的早产儿丫丫(化名)顺利接受肠闭锁手术,被安全送出手术室,丫丫的奶奶抱着孩子激动得无以言表。

丫丫作为当日第83位接受手术的宝宝,北京儿童医院保定医院手麻科又一次实现了单日手术数量的突破。

从二月立春,到惊蛰前一周,短短21天时间,该院手麻科就成功完成了975台手术,用一份沉甸甸的“寒假作业”,践行着全心全意为儿童健康服务的宗旨。

作为我市唯一一家三级儿童专科医院,该院承担着本地区及周边

儿童健康保障的社会责任。手麻科作为保障所有外科系统的专业科室,承担的工作任务重要而艰巨。特别是学龄儿童,寒暑假期间成为其择期就诊的主要选择。

“其实还没到春节的时候,手麻科就开启了全体‘战斗’模式。所有人员全部奋战在一线,有的医生带着腰封一站就是一天,有的心脏不适背着holter也要坚守手术台……所有人员全天待命,周末基本无休。”谈起科室员工的工作作风和表现,科主任刘支娜不禁心疼得红了眼眶。据她介绍,手麻科医护人员每天基本早7点到岗开始准备一天工作,不到8点,在物品间摆放整齐的手术用物很快就要被送入

各手术间,同时各种麻醉物品、药品也准备完成。患儿们在床旁等候,由专人专车逐个接送入手术室,准备开启一整天的“安全、无痛、舒适”之旅。仅寒假期间,每位麻醉医生平均一天要完成少则10台,多则20台的手术,有时甚至要连续奋战一天一夜。做完一天的手术,本应在晚上6点下班的他们会经常“巧遇”急诊手术,于是晚上9点后离开手术室便成为家常便饭……

“让每一个来院就诊的孩子都能拥有一段安全舒适的就医体验。让每一位走出医院的患儿都能够更加健康茁壮成长!”是手麻科医护人员的工作座右铭,同样也是北京儿童医院保定医院所有医护人员的奋斗目标。

马明仁膏药铺提醒: 春暖花开,您的风湿骨痛好了吗?

春季风湿骨痛高发期正确防治勿大意,“猫了一冬都没咋地,可一开春就犯了。”天气逐渐变暖,可是许多风湿骨痛朋友疼痛的感觉反而比冬天还要剧烈,这是为什么呢?原是冬藏春发,经过一冬的“藏”春季才是风湿骨痛的高发期。

马明仁膏药铺已在全国开店1200家,所到之处帮很多颈肩腰腿疼的患者解除了痛苦,以良好的口碑和确切的疗效得到了患者的好

评。马明仁膏药作为国家非物质文化遗产,六代传承150年,在保定10年来为很多患者解除了病痛。

治好腰椎病又能晨练了,张大爷最大的爱好是晨练和旅游,几年前,他患上了腰椎间盘突出,压迫双腿胀痛、酸麻,膝关节也疼,别说旅游,就是出个家门都十分困难。去年6月份,老战友来看张大爷,告诉他自己10多年的腰突在马明仁膏药铺治好了,还硬拉着他来到长城大街的马明仁膏药铺。

当时张大爷还想,十几年了,大医院都治不好,这个小膏药铺能行?

到店后,张大爷想反正都来了,那就试试吧。他表示,用了一个月症状明显减轻,现在又能出来晨练了!

现有买5赠1、买10赠3活动。

阳光店:阳光大街与五四路口北行10米路西。

咨询热线: 7517826, 18713241346。

致立