

基因对学习成绩影响大

英国一项最新研究称,“天资”差异的确存在,并且可在很大程度上影响学习成绩。该研究对1.1万名16岁英国中学生的毕业考试成绩等指标进行了考察,这些学生均为同卵双胞胎或异卵双胞胎。研究发现,在英语、数学和科学等必修科目中,基因对考试成绩的直接影响超过一半,而学校、家庭等外部环境的影响约占36%。从学科差异来看遗传因素对物理、化学、生物等理科成绩的影响可高达58%,而对艺术、音乐等人文学科成绩的影响占42%。

老年人过度输液易致心肌缺血

输液疗效好副作用也大,是否需要一定听医生的

(上接B01版)

过度输液会加重肝肾负担

“能口服药物就不肌肉注射,能肌肉注射就不输液,这是正确用药的一个基本原则。”俞淑文说,在现实生活中,受一些错误观念的影响,例如输液治疗效果快、可以补充营养等,很多人将输液列为治疗的第一选择,“这是非常错误的想法”。

一般情况下,只有手术患者以及在患者不能进食、病情非常严重的情况下,以及手术患者才需要输液治疗,可以使危重症患者及时转危为安,对于身体基础素质比较好

的人,小疾病类的完全可以通过口服药物治疗,不必进行输液。”王言森说道。

俞淑文提醒道,不必要的输液会给身体带来多方面的负面影响,“例如药物的不良反应,可能会导致患者寒颤、发热、心慌,严重者甚至会导致死亡,长期注射浓度过高、刺激性较强的药物易引起静脉炎等病症。”

专家表示,输入的药液进入人体后,大部分都要经过肝脏代谢,最终由肾脏排出体外,过度输液会加重肝肾的

负担。王言森进一步表示,“特别是一些中药制剂成分复杂,容易发生不良反应,对肝脏、血液系统导致严重损害。”

过度输液还会带来抗生素等药物的滥用,“像国外一般不会输液,即使输液也会严格控制抗生素药物的使用。最近几年我们国家也在这方面做了很多工作,成效还是比较显著的。只要不是细菌类感染,就不会使用抗生素药物。”

俞淑文也表示,“抗生素药物的过度使用还使一些细

菌产生了抗药性,影响整个社会环境。”据介绍,在自然状态下,人体对周围环境的病菌具有较强的防御能力。如果大病小病都依赖输液,不仅会增强人体的耐药性,还可能干扰人体的正常防御功能。久而久之,就会形成难以控制的恶性循环,降低人体自身的免疫能力。

此外,由于输液需要占用大量的时间,同时花费也比口服药物和肌肉注射昂贵,无形中增加了患者的经济负担。

与其“冲血管”不如加强保健

“对于中老年人来说,更多的是因为一些慢性病来医院输液,例如高血压、糖尿病、心脑血管疾病等。”王言森表示,“这些慢性病会使血液黏稠度增高,动脉硬化,一些老人就觉得应该通过输液疏通血管,一年常常专门为此输液两次。”

对此,王言森表示,输液对血管的疏通确实有一定的作用,可以软化血管、溶解血栓等,但是仅能产生短暂的效果,更多的还是需要长期口服药物治疗。“而且只有在病情急速加重时,才应该在医生的判断下输液。一般来说,口服药物还是第一选择。”

“输液时液体中的颗粒也容易粘附在血管上,产生病灶,病情反倒会加重。”邢

莉对此种做法也表示反对,“此外,由于慢性疾病的患者都是中老年人,心脏功能都有所减退,过度输液还容易产生心肌缺血,甚至导致心脏衰竭等风险,因此应该严格遵守医嘱。”

邢莉说道:“每年的秋冬季节,心脑血管病人就会增加很多,我们医院的床位经常住满。”因此提醒市民,冬季预防心脑血管疾病,与其“冲血管”,还不如加强日常生活保健,平时注意防寒保暖,饮食宜清淡,少食多餐,摄入足够的蔬菜和水果,坚持锻炼,避免疲劳、紧张、情绪激动。

此外,由于腹泻前来自诊输液的患者也比较多。邢莉表示,“成年人来说一般就是急性肠胃炎,都是因为吃



坏了东西,或者暴饮暴食引起的,肠道容易绞痛不止,一般人受不了,需要输液治疗。不过这类的疾病都是来得快去得也快。”

而对于婴幼儿来说,夏季多细菌感染引起的肠炎等,如果出现便血,对身体的损伤则尤为严重,甚至可能

引起败血症等;秋冬季节则多是轮状病毒引起的感染。“不同的腹泻类型需要使用不同的药品,对症下药”,邢莉表示,“对于腹泻,总体而言,输液是为了防止脱水或者电解质紊乱,如果有这两种症状,则要输液,没有此类症状则不必输液。”

专家观点

“输液好得更快”是因为剂量更大

不少人不论大病小病都热衷于输液治疗,其中一个重要原因就是认为“输液治疗效果更好更快”,对此,邢莉解释道,“输液治疗效果快有两个方面的原因,一个是直接对血管给药,另一个就是相对口服药物来讲,输液的药物剂量更大。”因此,相对于口服药物,输液后身体出现不良反应的几率也更大,“患者一定要听从医生的建议,不能随便要求输液治疗。”

同时,也有不少市民认为“生病时输液可以补充营养补充体力”,王言森表示,输营养液或者葡萄糖确实可以补充体力,但是并不推荐。“只有在不能进食的情况下,才需要通过输液补充肠外营养,只要能进食,都应该通过饮食补充能量,有利于身体菌群的协调。”

此外,专家对于酒后“打吊瓶”,专家也表示,多数情况下是没有必要的,相反还会加

重肝功能负担,导致肝功能受损。除非患者酒精中毒症状十分明显,如频繁呕吐或出现昏迷时才需要输液。即使在这种情况下输了液,也只能说一定程度缓解症状、促进恢复。

“还有一些老人常常认为,即使现在血压血脂指标不存在异常,输液也能预防一下,这种说法并没有医学依据”,王言森提醒道,每种药物都有半衰期,短则半个小时,长则7个小时,药物就在体内吸收、分解、排泄完毕了,不会长久停留在体内,因此生病时输液并没有预防效果。

“现在很多年轻人因为工作忙,生活节奏太快,即使需要输液往往也不愿意,觉得耽误时间”,俞淑文表示,“说过度输液危害大,但也不能矫枉过正,病情严重时输液确实是个有效的治疗手段。因此,还是应该听从专业医生的建议,不要自己随意下结论。”

相关链接

国家卫计委公布合理用药10条规则

- (1)合理用药是指安全、有效、经济地使用药物。优先使用基本药物是合理用药的重要措施。不合理用药会影响健康,甚至危及生命。
- (2)用药要遵循能不用就不用,能少用就不多用;能口服不肌注,能肌注不输液的原则。
- (3)购买药品要到合法的医疗机构和药店,注意区分处方药和非处方药,处方药必须凭执业医师处方购买。
- (4)阅读药品说明书是正确用药的前提,特别要注意药物的禁忌、慎用、注意事项、不良反应和药物间的相互作用等事项。如有疑问要及时咨询药师或医生。
- (5)处方药要严格遵医嘱,切勿擅自使用。特别是抗菌药物和激素类药物,不能自行调整用量或停用。

- (6)任何药物都有不良反应,非处方药长期、大量使用也会导致不良后果。用药过程中如有不适要及时咨询医生或药师。
- (7)孕期及哺乳期妇女用药要注意禁忌;儿童、老人和有肝脏、肾脏等方面疾病的患者,用药应当谨慎,用药后要注意观察;从事驾驶、高空作业等特殊职业者要注意药物对工作的影响。
- (8)药品存放要科学、妥善,防止因存放不当导致药物变质或失效;谨防儿童及精神异常者接触,一旦误服、误用,及时携带药品及包装就医。
- (9)接种疫苗是预防一些传染病最有效、最经济的措施,国家免费提供一类疫苗。
- (10)保健食品不能替代药品。

育儿心得

还给孩子

“独立”的自由

逢晓君

今天给女儿跳跳做测评,问题里有诸如“可以独自吃饭吗”“可以自己系纽扣吗”之类的问题,在回答时,我有些坐立不安。因为我发现除了能否自己系纽扣我不知道以外,这些技能跳跳都会,穿脱衣服自己如厕她也做得很好。但我还是发现了一个问题,日常生活中,我们对她自立能力的培养意识有些欠缺。

我们从来不会阻止跳跳对陌生事物的好奇和探索,对她自学的用餐具吃饭、穿脱衣服和鞋子等等技能都保持着鼓励的态度,但是,我从来没有意识到应让这些技能要成为习惯保持下去。

过去,我一直帮她穿鞋子,直到她刚刚两岁那会儿,有一天在快餐店吃饭,我买了薯条上来,在游戏区玩的她看到后三下五除二穿好鞋子过来索要,我那时才发现她原来会自己穿鞋子啊,还穿得那么溜。之后有时她让我帮忙穿鞋子,我也会建议她自己穿:“我知道你会穿的啦。”她扭捏着辩解自己不会,执意让我给穿,我也不太坚持地帮她穿了。穿衣如厕也是这样,她兴致高的时候要求自己穿衣服,自己上厕所,但是大部分时间,我都上前帮她穿好,抱她去洗手间。这些事情,我做得理所应当,特别顺手。

我对自己进行过分析,潜意识里我的想法应该是只要她会就好了,我疏忽了培养她形成一种良好的行为习惯。再往深里想,其实也是因为我的懒惰,一想到也许她会拒绝自己做,我就懒得跟她磨叽,有磨叽的时间我早麻溜地给她弄好了。另外一个可能就是,我被一种母性的眷恋所蛊惑,总在感叹“我还能抱她多少次呢?”类似的,我也许还会认为,她迟早会自己穿衣服的,而我还能帮她穿几次衣服呢?这种潜意识发展到如今,就成了连鼓励她自己做的想法也没有了。

其实认真想想,这些想法是有些狭隘的,尽管她终究会自己穿衣服,自己吃饭,但尽早让她独立做这些事情,目的不仅仅是这些事本身,而是让她养成一种“自己的事情自己做”的独立意识,让她形成独自探索和生活的勇气。让她遇到事情首先想到如何独立思考寻找解决的方法,而不是求助于父母和家庭。否则的话,如果家人没办法及时给出回应,她很有可能放弃或者逃避。

今天我终于意识到,我一直忘记了:这是她自己的事情。尽管在她小的时候,我们帮助她做,教给她做,也受限于她自身的成长发育和身体灵活性的“帮助”而已,目的都是尽快地让她独立完成。当她具备了这样的能力,家长应该做的是把吃饭、睡觉、如厕这些基本的生活技能和自由全部归还给她。

我看,是时候了。