

“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。”这是国家卫生计生委近日发布的合理用药十大核心信息之一。据卫计委统计,2010年中国平均每人输液8瓶,门诊输液率高达60%~70%,远远超出国际上人均2.5~3.3瓶的水平。专家表示,过度输液对身体存在多方面潜在危害,是否需要输液应听从医生建议。

输液可以补充营养?

过度输液会加重肝肾负担

本报记者 陈晓丽

◎输液中的颗粒会影响儿童发育

“现在输液量明显增加,特别是老人和小孩。”山东省交通医院呼吸内科主任医师王言森表示,“有时即使并不需要,陪同的家人也会强烈要求。”济南市第四人民医院儿科主任医师邢莉对此也深有同感:“儿科这种情况最为严重,差不多50%的门诊病人都在输液。成人要稍微好些,门诊上输液的能有1/3左右。”

“特别是一些家长只要孩子一发烧就要求输液,把抗生素当退烧药使用。”王言森说,医生往往因为家长的强烈要求被迫开出输液,因为不建议输液还经常产生医疗纠纷。“尤其是对于婴幼儿来说,由于体温调节点尚不稳定,发烧时特别容易上来就是39℃,家长就容易着急。”邢莉说。

◎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,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、血液系统会导致严重损害。”

过度输液还会带来抗生素等药

邢莉介绍,每个病都有个病程,对于感冒来说就是5~7天,输液和口服药物的效果基本相同。对于部分发烧的感冒患者,由于输液时使用了激素药物,很快就不再发烧,“患者误以为痊愈了,其实感冒还没好。”

专家表示,只有当持续高烧38℃以上,同时经过血液化验存在血象异常的情况下,才应该考虑输液,“其实感冒大部分都是因为病毒感染引起的,口服一些清热解毒的中成药效果就挺好,完全没必要输液。”

“输入的液体中有颗粒成分,根据不同药品生产厂家的工艺不同,颗粒大小也不一样。这些颗粒进入血管会产生刺激作用,对于儿童来说,一时半会儿可能难以察觉,以后就可能会影响生长发育,甚至会对心脑血管



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。”王言森说。

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,无形中还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,由于腹泻前来门诊输液的患者也比较多,邢莉表示:“成年

人一般就是患急性肠胃炎,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。”



养生堂 堂主:孙立照

孙立照,高级中医养生师,山东广播电视台《养生》栏目制片人,中国科普作家协会会员,山东省科学养生协会常务副秘书长,山东省青联委员。《食品与健康》、《长寿》等杂志专栏科普作者。

常用食材养生——枸杞

中医早就有枸杞养生的说法,常吃枸杞能够强筋骨、耐寒暑。无论在民间,还是传统的医学界里,枸杞都是备受推崇的。枸杞在《神农本草经》里有记载,被列为上品,“味苦寒,主五内邪气,热中,消渴,周痹。久服坚筋骨,轻身不老。”

枸杞子,就是枸杞的果实。中医认为枸杞子是归入肝经和肾经的,可以起到滋阴养血、明目的作用。中医有个名方叫杞菊地黄丸,就是六味地黄丸加上枸杞子。六味地黄丸原来是补阴的一个方子,那么加上两味药以后,药性就上行了,因为菊花的药性是上行的,有散风热、明目的作用。而枸杞子也有明目的作用,那么这个方子就专治因为肝肾不足引起的迎风流泪、眼睛干涩的各种症状。

这个方子对老同志非常适合。一些老年人因为身体慢慢衰老以后,肝肾之阴会出现不足的情况,然后就会出现眼睛干涩,尤其在春天,风一吹就会迎风流泪,这个时候就服这个杞菊地黄丸。现在很多人天天坐在电脑跟前,也可以吃这个杞菊地黄丸。

枸杞子还有一个重要的药用价值就是可以美容,现代药理分析,枸杞子里含有很多种营养成分,确实对我们的肌肤有好处。枸杞子的美容作用特别明显,在古代的医书里边有多处记载,比如枸杞子能够美颜颜色,悦容颜。

给女性朋友介绍这样一个美容的方子,是《摄生秘剖》里的方子,就是枸杞子和桂圆肉,各用等份的量,然后放到一起熬汤,熬成膏状的,每天吃一勺。桂圆肉本身是养血的,补心血。气血足了,脸上就容光焕发了,气血如果不养容颜的话,容颜肯定会枯萎。枸杞子和桂圆肉放到一起味道特别好,又起到了补益气血的作用。女性朋友可以经常吃,但是痰湿重的人不要服用,有邪气的人,比如正在感冒的人,或者有什么传染病疾病,就不要服用了。

枸杞既是食品,又是药品,服枸杞四季皆宜,可像普通食品一样加入茶水、粥饭、羹汤、菜肴里,却无滋腻、生火等弊端。春季可单服,也可与黄芪煮水喝;夏季宜与菊花、金银花、胖大海和冰糖一起泡水喝,常服可以消除眼疲劳;秋季宜与雪梨、百合、银耳、山楂等制成羹类;冬季宜与桂圆、大枣、山药等搭配煮粥。

枸杞最简单的吃法就是我们在做饭的时候放一点,放在大米里边,蒸熟了吃。蒸好的米饭味道非常好,有一种大枣的香味,有一种蜂蜜的香味,甘甜可口,颜色也比较漂亮,这样就能养生了。