

饭前服药，还是饭后服药

药,饭前服还是饭后服,差别就是胃肠道里有没有食物,使得药物在人体内的吸收过程不同.如果想要药物快速地发挥作用,可以考虑饭前服用;对胃刺激性较大的药物,应在饭后服用,比如阿司匹林、扑热息痛、布洛芬、抗生素等,本身具有酸性,会直接或间接地损伤胃黏膜;作用于胃肠道的药物,最好饭前服用,包括胃药、止泻药、驱虫药等,值得注意的是,利胆药也在其列,因为胆汁的分泌与食物消化也有很大的关系。

我来帮您问

内热体质，喝凉茶管用吗

读者:现在,各种茶饮方流行,瓶装饮料也有各种凉茶在卖,有人说内热体质的人适合喝各种凉茶,但是我担心常喝凉性茶对身体有不好的影响。

山东省千佛山医院中医科主任宋鲁成:内热的人可以分两种类型:阴虚型内热和实热,两种处理办法不同。最简单的区分办法是检查自己的舌苔:没有舌苔或舌苔较薄的一般属于阴虚型内热,舌苔厚重、黄的属于实热。

阴虚型内热应该注重滋阴,可以多食用西洋参、枸杞以及梨、西瓜等汁水充足的水果,而苦味类的清热食品伤阴,对阴虚型内热的人不合适,例如苦瓜、黄连、连翘等。实热型内热多是饮食中热量过高所致,饮食以清热泻火为主,苦瓜、凉茶

等就很合适。

读者:孩子1岁了,从小经常哭着哭着就突然喘不上气来,好像突然憋住了,脸也发紫,特别吓人,然后抱起来拍一拍,慢慢就好了,我上网查了下好像叫“屏气发作”。请问这是什么原因,需要治疗吗?

济南市第四人民医院儿科主任医师邢莉:根据描述的情况,应该属于屏气发作。这种情况主要是由于孩子在哭闹的时候频繁换气引起的神经反射,更多的属于心理方面的范畴,孩子的脾气往往比较倔强或暴躁。屏气发作随着孩子年龄的增长,症状会逐渐减轻,不需要特别的药物治疗,但是,严重时孩子会短暂缺氧,还是应该尽量避免这种情况发生。调整

上主要应从家长方面入手,平时不要过度溺爱孩子,什么事情都顺着孩子的意愿,例如孩子哭闹时,家长应试着转移孩子注意力,而不应总是满足孩子的要求。

读者:看到济南英雄山文化市场附近,有商贩向路人兜售中药材使君子,宣称该药有养胃的作用,价格为50元一斤。在正规药店,使君子的价格只有10元左右一斤,为何相差近五倍,使君子到底是一种什么中药,使用有何禁忌呢?

济南市第二人民医院药剂科王婷:使君子为植物使君子的干燥成熟果实,属于使君子科。性温,味甘,归脾、温经,具有杀虫消积的功效,是一种常用的驱虫药。临床用来治疗蛔虫病、蛲虫病、虫

积腹痛,小儿疳积等。

用法为取9~12g煎服,然后捣碎;取6~9g,取仁炒香嚼服。小儿每岁1~1.5粒,一日总量不超过20粒。空腹服用,每日一次,连用3天。使君子大量服用能引起呃逆、眩晕、呕吐等反应,故不宜超量服。若与热茶同服亦可引起呃逆,故服药时忌饮热茶。

作为一种驱虫药,使君子的价格很便宜,也没有那么神奇的功效,使用不当还会引起不良反应,故应谨慎食用。

如果您有关于疾病和健康有任何疑问,请将问题发至电子信箱:qishengming@163.com,或拨打96706120热线电话。我们将竭力帮您解答。

本报记者 陈晓丽

医人说医

八个习惯让大脑重返年轻

上海 杨昆

随着年龄增长,脑力衰退是人类共同的生理现象.然而,脑力的衰退不一定都与年龄的增长成正比.研究发现,勤用脑的人脑血管多处呈扩张状态,脑组织有足够的血液、营养供给,为延缓大脑衰老提供了物质基础.下列8个改变可帮助你补充和激发大脑能量,有助于维持大脑的年轻状态:

学习一种新的乐器.一旦拿起乐器,大脑就会面临着控制一大堆肌肉协调运作的问题,更别说看谱、记诵曲目等高难度动作。

跟人笑笑打招呼.打招呼不但有人际互动,降低忧郁症的风险,而且为了主动打招呼,要记住对方的人名与外型特征,也能提高自己的脑力。

唠叨.女性比男性更乐于与人言语交流;男性进入老年期后,沉默寡言居多.而言语是不可或缺的心理宣泄方式,可防止记忆衰退。

旅游.当你到不同的地方,这对你来说将是一个新的、复杂的环境,这比你天天窝在家里要挑战得多了,能够让你大脑充满活力。

与朋友们保持联系.哈佛大学的一项六年研究对16638个人进行了测试,发现那些社交圈最广的人记忆力减退速度最慢。

玩玩拼图.可别小看这款游戏,据分析,在拼拼凑凑间,可不断加强脑部辨识方位与形状的能力,常玩拼图的人通常较具方向感。

动手修理.如果水箱漏水,自行车跑气等,只要自己能修,就先别急着送去修理,结果并不重要,重要的是别荒废了自己动手动脑的能力。

每周走一条新路.打破旧习,尝试不熟悉的事可以激发短期记忆,建立大脑解读讯息的能力。

国内著名小儿脑瘫专家组来鲁会诊

寻找200名脑瘫患儿

省残联“2015小儿脑瘫爱心康复工程”启动以来,众多患儿及家庭得到爱心救助,受到各界好评。为此,脑瘫专家组将于3月18日-4月10日莅临济南会诊并普及脑瘫新技术。家长可拨打电话0531-67879220进行咨询预约。

会诊专家有来自北京的张禄文、古仓教授等,专注小儿脑瘫临床诊疗近40年。采用最新医学成果“BNC脑神经细胞激活修复体系”,集细胞激活、微创介入矫正两大前沿技术于一体,形成一套脑瘫诊断、治疗、康复、巩固的完整体系,专治脑瘫造成的双腿交叉、足尖着地、马蹄足、足内外翻,关节屈曲、腕下垂、拇内收等。既治“脑”又治“瘫”。临床验证,98%以上患儿治疗后手脚功能及大脑语言、思维能力明显改善。具有安全康复快、治疗时间短、微创伤等显著优势,给孩子正常生活权利。此次活动共向全省征集200名脑瘫患儿。会诊内容:1、6—12月早期小儿脑瘫免费诊断;2、已确诊脑瘫患儿康复建议;3、1000-5000元爱心救助;4、贫困家庭凭相关证件可再申请1000元援助。预约电话:0531-67879220。名额有限,每日仅10名,请家长提前1-2天通过电话预约申请。专家建议:小儿脑瘫不及时治疗,将严重影响生活和学习。为孩子健康成长,建议2-6岁进行科学治疗。

病榻札记

三次避免“腰突”的机会，都错过了

淄博 刘伟洪

本人四十有三,患腰椎间盘突出八年,目前症状:L5/S1椎间盘向右外侧突出0.5cm,硬膜囊和右侧神经根明显受压,腰椎骨质增生,右腿阻滞,右脚半个脚掌踩在地上就像下雨天粘着一块甩不掉的大泥巴,右脚小拇指和无名指间有粘连感,晚上睡硬板床,早上醒来症状好像消失,可站起来却是外甥打灯笼——照旧(舅)。

我反思得病过程,觉得一切都是我的无知无畏、自以为是、未加重视等原因造成的,老天爷曾经给我发出三次信号,我都忽视了,最终从一名轻度患者到了现在的无法痊愈.现在,我原原本本写下来,希望能给予腰突病人一点借鉴和启示。

2007年夏天,闷热,立式电扇对着我的床吹了一晚上.早上,我就起不了床了.给单位打了请假电话,耐心地躺着,大概过了两个小时,试着起床,感觉好多了,到了中午基本恢复正常,下午就上班去了.好好的人儿怎么就不能动了?自以为身体很棒的我连想都没多想。

这年冬天,流行齐腰的小棉袄,我也动心买了一件,走在路上感觉后腰的风嗖嗖的.穿了没几天,拿拖把拖地,

“噎”,定住了,我感觉腰部似乎“咔嚓”一下,依然不疼,腰僵硬地不敢弯.去医院检查,医生让我躺下高抬腿——没事,让我拍了片子——没事.假如这个时候我嘴勤快点追问医生几句,事情可能也不会到不可收拾的地步,可是,我没有.这是第二次。

2008年夏末又犯了一次,早上洗漱弯不下腰,就叉开双腿降低身体洗脸,有了前两次的“经验”,更不当回事了.这是老天给我的第三次机会。

2009年冬天,因为搬了家路远,我就一直骑电动车上班,可时不时腿就疼,单位医务室的医生说可能是腰的毛病,最好去大医院拍个片子确诊一下.腰的毛病怎么会腿疼?

半信半疑中,我又去找一个老中医.老中医说,我这是水肿,吃几服药去去寒气就好了.拍片子多麻烦呀,我就选择了吃中药,吃了还真就不疼了,我放了心。

三天的中药很快吃完了.我清楚地记得那天清晨大风降温,我骑车上班,衣不避腰,一整天就感觉腰不得劲,下班回家支电动车,使劲儿往上一提没支上,自己也知道,腰坏了!

我坚持着支好车,坚持着给孩子做了点饭就躺下了.腿

啊,是越来越疼!疼得躺不住,我就起来在客厅里溜达,溜达不行又躺下,反复折腾.后半夜,老公回来时,一开灯吓了一跳,他看见我扶着墙泪巴巴地站在那,我对老公说:“不行了,你快打120吧,我疼得心脏都承受不了了!”说完就伏在他的肩头呜呜哭了.老公还算冷静,他请邻居帮忙开车送我们去了当地最大的医院。

在车上,我只能侧着屁股坐半边.到了医院急诊,医生看我意识清醒,就说:“等明天医生上班挂门诊吧”,这样下去也不是办法呀,我们又去了



湿疹、鼻炎、哮喘会爱上“肠胃病”？

一本好书、一剂良方,吃定肠胃·吃定过敏

有肠胃病的患者您是否注意到时常会伴有湿疹、鼻炎、哮喘等过敏性疾病?而有过敏性疾病的患者您是否又发现自己的胃肠经常不太好呢?这是为什么?

敏感的你肠胃病为什么

总是治不好?春天是过敏疾病的高发季节,湿疹、鼻炎、咽炎、咳嗽,哮喘根在过敏体质,每到此时又到病发时,那么过敏体质患者怎样才能安然度过春季?为什么服用中西药无法治愈过敏体质?世界过敏之父、台

湾“过敏之父”苏伟志博士专著《吃定过敏》将为您送上解除过敏体质,解决肠胃疾患的正确方法。

现代医学认识到,所谓“过敏”就是免疫系统过于敏感后导致的“免疫过度升高”的表

现,此时如错误的服用提高免疫的产品反而会把病情越治越重.从日常饮食入手,认识“活菌”,学会“免疫平衡疗法”来解决过敏体质、肠胃病,快来免费申领《吃定过敏》。

申领热线:400 0234 067
地址:青岛威海路北京同仁堂药店二楼

详情请查看:
www.guomin110.com 或关注企业微信:yachen100.