

热点关注

老年人过度服药现象普遍
重复用药 病上加病

■ 本报记者 侯赛

“现在,很多老年人患有多种慢性病。吃药多、重复用药,导致病越看越多、越看越重。”日前,海口市人民医院老年病科副主任、主任医师张艳姣接受记者采访时表示。据介绍,目前,医院各专科之间患者医疗信息和诊断相对独立,容易造成检查重叠、治疗交叉等情况,不仅增加了不必要的医疗支出,还会造成诊断过程中的复合研判严重缺失,出现病越看越多、用药多甚至部分重复的情况。

一体多病是老年病的最大特点

家住海口的陈老师今年85岁了,曾因脑梗塞入院治疗,并伴有高血压、体位性低血压、糖尿病、冠心病、心脏功能障碍、前列腺增生症、胆结石、痛风等多种疾病。

日前,陈老师先生因晕倒被家人送到海口某医院接受治疗,被诊断为颈部血管狭窄。家人不放心,后又转到海口市人民医院老年病科接受治疗。经过一系列检查,最终医生发现导致老人头晕的“罪魁祸首”并非颈部血管狭窄,而是其肠

道晚期恶性肿瘤导致的慢性失血性贫血。

因陈老师先生年纪较大,综合评估后结合家属意见,医院最后决定采取姑息治疗,以保障老人生活质量为主。

“生活中,一位老年人同时患有心、脑、肺等多种器官疾病极为常见。”张艳姣表示,一体多病是老年病的最大特点,因此治愈难度极大。

老人重复用药现象普遍

老年人患病多,开的药也多,重复用药导致药物相互作用,容易产生不良反应。有调查显示,我国65

岁以上的老年人中,25%左右的人在同时服用4—6种药物,由于用药不当带来的问题也比其他年龄的人要多。

如今,老年人重复用药已经成为一种普遍现象。张艳姣表示,导致重复用药的主要原因有两个方面:一是患者有多种疾病,临床症状多,病因复杂。求好心切的患者,常先后在多家医院或不同科室就诊,开出的处方药物相同或相似,而患者又不懂,最后出现了重复用药的情况;二是目前治疗常见病的合成药物不少,治同一种或同一类疾病的合成药中的主要成分大同小异,但是药名不同。患者购药时会同时

购买几种药名不同但成分相近的药物,成为重复用药的突出现象。

“重复用药最大的危害是增加药物不良反应,严重时会有生命危险。”张艳姣提醒,现在,不少药物的商品名和药品名不一样,功能上也有重叠。65岁以上的老年患者,吃药时一定要留意药物成分,服药前最好到老年病科接受专业指导。

呼吁社会多关注老年病科

我国是世界上老龄化速度最快的国家,也是唯一老年人口过亿的国家。据统计,2021—2030年,我国老年人口将超过3亿人,高龄、多病

和失能老人大幅增加,多种慢性病共存比率明显升高。

当下,我国大部分医院都处于诊治单系统疾病的亚专科状态,缺乏老年医学科的医护培训体系和全科医生。公众甚至部分医务人员对老年病科的认识还不够。张艳姣呼吁,社会应加大对老年病科的关注、认知,提升对老年疾病综合管理。

张艳姣建议,日常生活中,对于一位患有多种疾病的老年人而言,应到老年病科就诊。老年病科医生能兼顾多专科、多系统疾病,再根据情况决定是否需要转到专科诊治,这样可以避免老人重复治疗的风险。

膏方网络销售火热

冬季进补忌“闭门留寇”

输入“膏方”二字后,出现了近千件相关产品。其中,“固元膏”“四物膏”“阿胶膏”最为热门,价格从每斤几十块钱至上百元不等。销量最好的一款膏方,月销量达到近千件。

“冬季进补前,要先咨询经验丰富的中医,辨证施治后再补,以免补出问题。”袁勇表示,人的体质有寒热之分,进补原则是“寒者热之”或“热者寒之”。冬季进补不能盲目。

以林女士吃的阿胶膏为例,很多人都觉得,阿胶滋阴润燥、补血功效佳,多吃无妨。但是,专家表示,阿胶只适合气虚或血虚体质的人食用,一般人不必刻意服用阿胶。由于阿胶比较滋腻,脾胃虚弱的人食用后容易产生饱胀的感觉,甚至诱

发腹泻,所以这类人士不宜经常服用阿胶。

有些孩子容易感冒大多因食积化火,家长却以为是孩子体弱,于是煲汤时会放很多大补的中药,结果不仅没有起到补养的效果,反而是火上浇油,导致孩子体内阴阳失调,更易感冒。

平时,购买膏方要到正规的、有制作膏方资质的场所或品牌授权网店,不能不分体质就在网上购买自制膏方。长期服用不适合自己的膏方,会严重影响身体健康。

进补不当会适得其反

根据医生指导,个人体质确实需要进补时,一定要注意循序渐进的原

则,不要补过头。

袁勇提醒,服用膏方后,如果出现流鼻血、腹泻、腹胀、口生疮、上火、小便黄、大便干(或者以前很通畅,进补后不通畅),胃口变差等情况,很有可能是补得不正确,应尽快停止服用补药。

一般来说,儿童、青少年体质健壮,无慢性虚症者,不建议服用膏方,以免出现性早熟等非预期疗效。

急性疾病或感染发热、慢性疾病发作期和活动期、消化系统疾病(肝炎、胃肠炎、溃疡、胆石症等)急性发作者也不宜服用膏方,以免“闭门留寇”。

此外,如果出现感冒发烧、有炎症、患有感染性疾病等情况,都不宜用补药。

1 膏方药材不是越贵越好

有些市民认为药材越贵越好,所以盲目加入野山参、虫草、鹿茸等。专家表示,开膏方是很讲究的,并不是越贵越好,拿膏方用料来进行攀比更是违反科学的。吃膏方重在对症,不对症进补,即便是好的药材也不见得有效果。

2 药酒要慎用

近几年,各种名目的药酒在补品市场受热捧,也令很多本身就愿意喝点小酒的老年朋友趋之若鹜。其实,药浸泡在酒里,虽然能把药品某些有效成分浸出,但每次饮进药酒中的有效成分还是有限的,如果药酒饮入过量,酒精的危害要远比药效大得多。服用药酒要考虑自身情况,切不可过量。如阴虚发热者应慎用,而患肝炎、肝硬化、消化性溃疡、慢性肾炎等患者须禁用。

3 中成药不能随便吃

日常生活中,很多人根据自己的症状,就直接去药店买非处方方的中成药服用。专家表示,这样想当然地“对号入座”,很容易吃出问题。中成药是药物,一定要在医生的指导下服用。

制图 孙发强

生活百科

储存方法错 食物坏得快

营养损失、口感变差、细菌繁殖、毒素产生……这些变化会发生在保存不当的食物身上。日常生活中,哪些错误做法会导致这些变化,又该如何阻止呢?

错误一 绿叶菜密封后放入冰箱

很多人有过这样的疑问,绿叶菜买时还水灵灵的,为何放冰箱一两天就腐烂了呢?这是因为不少商家为了让绿叶菜卖相更好,不容易打蔫儿,隔段时间就放在上面喷点水。蔬菜带水存放容易滋生细菌,尤其是叶类蔬菜生理活性较高,密封太严、水分过多,更容易腐烂变质、掉叶。

建议:绿叶菜买回家后,先把表面的水风干后,再装入专用食品袋放入冰箱。需要注意的是,袋子不需要完全密封,因为绿叶菜也需要呼吸透气。存放前,先把袋子扎几个透气孔,保证其透气性良好。

错误二 西红柿、没熟的水果放入冰箱

在低温下,西红柿中与产生芳香物质有关的基因就像被“冻僵”了,使芳香物质的产出大大减少,导致其风味大打折扣。尚未熟透的水果放入冰箱冷藏,会因为低温寒害而持续处于未熟状态,就算移至室温,也会很快会腐败。

建议:西红柿放在常温下储存即可。水果买回家后,要尽早恢复购买时的状态,例如购买时水果是冰的,表示已经冷藏过,买回家后就要尽早放冰箱。如果是在常温下购买的,则要等散热、成熟了再冷藏。

错误三 剩饭剩菜、切开的水果裸露放入冰箱

这样做不仅食物之间容易串味,还会增加细菌交叉污染的风险。热的饭菜直接放入冰箱也不行,会引起水蒸气凝结,导致霉菌生长,使冰箱里其他食物发生霉变。

建议:剩饭剩菜应凉透后用保鲜盒、保鲜袋等干净的容器包好再放冰箱,吃之前一定要充分加热;切开的水果应该盖上干净的保鲜膜后放入冰箱,吃之前把表面的一层切掉。

(时文)

随着气温逐渐下降,冬季进补成为许多人关心的话题。“固元膏”“阿胶膏”等膏方受到许多人的追捧。近期,有媒体报道,重庆市民林女士吃了母亲自制的阿胶膏后,出现了流鼻血、拉肚子、口舌干燥等症状。到医院就诊后,医生认为林女士的体质并不适合服用这种膏方进补。

■ 本报记者 徐珊珊

俗话说,“冬季进补,来年打虎”“三九补一冬,来年无病痛”。海南医学院第一附属医院中医科副主任医师袁勇接受记者采访时表示,冬令膏方含有不同程度的滋补药物,并非人人都适合服用。进补之前一定要辨清个人体质,然后再进行合理进补。

服用膏方前应咨询中医

近日,记者在某大型购物网站上



孩子过冬 衣食住行巧安排

衣

日常生活中,有些家长害怕孩子穿少了会冻着,便将孩子捂得严严实实。这种做法是错误的。孩子穿衣要随着气温的变化适当增减,穿得过多容易导致孩子出汗,反倒容易感冒。孩子出汗时,不要马上脱掉衣服,应该先用干毛巾擦干汗水再减少衣服。

家长给孩子增减衣服前,应先摸摸孩子的手脚、后颈以及后背。如果摸起来感觉暖和而不出汗,则表示孩子现在的穿衣情况是适宜的;如果孩子的脸很红,脊背出汗了,那表示孩子的衣服已经穿多了,可适当减一些。

食

部分家长错误地认为:天气寒冷,正处于生长期的孩子需要更多高蛋白、高脂肪食物。有些家长怕孩子身体虚,给孩子不停吃各种补品。这些错误的做法会影响到孩子的正常生长发育。

专家表示,现在“补”的观念深入人心,一说到营养素缺乏,家长首先想到吃药,于是补钙、补铁、补锌……其实儿童营养健康不是用药补出来的,而是通过日常生活的均衡饮食吃出来的。

住

寒冷时节,孩子大部分时间都待在屋里,因此要保证室内合适的温度

和湿度。使用空调或取暖器时,暖风口不要正对着孩子,最好每隔两三个小时打开一下紧闭的窗户,让空气保持流通。

行

气温骤降,不少家长担心孩子在户外易感冒,让其在房间里隔着玻璃晒太阳,一天到晚不出门。冬季门窗紧闭,屋内空气较混浊,含氧量相对少,儿童长时间待在这样的环境中反而容易生病。

专家表示,冬天虽冷,但孩子不能“冬眠”,应有一定的户外活动。户外锻炼有助于提高孩子皮肤的适应能力,促进全身血液循环、增强体质,有助于防病和提高免疫力。

■ 本报记者 马珂

近期,海南天气忽冷忽热。如何用正确方式帮助孩子度过冬天呢?海南现代妇女儿童医院院长、主任医师邢惠提醒,随着气温逐步降低,儿童最容易出现以下两种疾病:一类是呼吸道传染病,如流感、肺炎等;另一类是消化道传染病,如腹泻等。生活中,家长可以从衣食住行4个方面入手,让孩子安然过冬。

资讯

买年货要辨别
抽检玫瑰花茶
检出二氧化硫

据新华社消息,安徽省食药监局近日公布了2016年第48期食品安全监督抽检信息,11批次食品不合格。其中亳州市恒益保健品有限公司生产的颜小姐美人玫瑰花茶(生产日期/批号:2016/9/3),亳州市千祥药业有限公司生产的玫瑰花茶(生产日期/批号:2016/8/19),均检出二氧化硫。

食药监专家称,二氧化硫具有防腐、杀菌、保鲜的作用,根据我国相关规定,二氧化硫及其亚硫酸盐类(包括亚硫酸钠、焦亚硫酸钠、焦亚硫酸钾、亚硫酸氢钠、低亚硫酸钠)可用于水果干、蜜饯、干制蔬菜等多类食品中,只要残留量合格,都是可以食用的。但是如果操作不当就会导致其残留超标。还有个别不法商贩在加工干果、马蹄、芋头时,一些原料有发霉、变质或者有发黑现象,他们就用大量二氧化硫处理以掩盖劣质,造成严重超标。消费者食用后,可能会造成中毒,严重时可能产生喉头痉挛、喉头水肿、支气管痉挛等症状。

安徽省食药监局称,在此次抽检的715批次样品中,有11批次食品不合格,涉及茶叶、饮料等,这些产品已被责令下架、召回。不合格食品中除上述两批次玫瑰花茶,还包括安徽同创食品有限公司生产的调味番茄酱罐头(生产日期/批号:2016/6/1)检出山梨酸,涡阳县旺角好又多商贸有限责任公司经销的标称安徽张士杰食品有限公司生产的涡阳苔干(生产日期/批号:2016/7/1)苯甲酸及其钠盐(以苯甲酸计)、甜蜜素(以环己基氨基磺酸计)均超标等。

食药监部门提醒消费者,临近春节,购买年货要通过正规渠道,保存相应购物凭证,并及时关注各地食药监局网站发布的食品安全监督抽检信息。

健康提醒

老人偶尔帮忙
带孙辈更长寿

据新华社消息,一个国际研究小组最新发现,偶尔照看孙辈的老人会更加长寿,照顾子女或帮助其他人也可以起到类似效果。

研究人员以1990年至2009年德国“柏林老年研究”数据为基础,对500名70岁至103岁的老人展开调查,分别了解偶尔帮助照看孙辈的老人、不照看孙辈的老人、没有子女或孙辈但照顾他人的老人的健康状况。

研究结果显示,自1990年调查开始后,半数帮忙照看孙辈的老年人10年后依然健在,没有孙辈但在家务等方面帮助子女的老人也出现类似情况。相比之下,不管孙辈或子女的老人中,有一半在5年内去世。

研究人员表示,即便将调查开始时受访者的健康状况考虑在内,照顾子孙的延寿作用依然存在。德国很少有老人“全职”照看孙辈,研究并未将这类老人包含在内。

研究还显示,“助人为乐”的延寿效果不仅对自家适用,无子女老人如果给予他人情感上的帮助,也会从中受益,帮助他人的无子女老人平均寿命更长。

不过,参与研究的德国马克斯·普朗克协会研究人员拉尔夫·赫特维希说,并非照顾他人就能长寿,只有适度照顾他人才能有益健康。先前已有研究表明,过多照顾他人也会给自己带来压力,不利于身心健康。

儿童假期“增肥”多
建议每天锻炼至少一个小时

据新华社消息,即将到来的寒假再加上春节假期,很多小朋友可能又要开怀大吃,此时家长特别需要关注孩子的饮食情况。美国研究人员日前在《肥胖》杂志上报告说,与在校上学期间相比,儿童在放假期间尤其是暑假期间更容易超重或肥胖,主要原因可能是放假期间他们更易久坐不动和摄入过量零食。

研究人员发现,在研究覆盖的2011年和2012年暑假中,儿童的超重和肥胖比例每月上升约一个百分点,而从整个在校期间来看,儿童超重或肥胖的比例并无明显增加。通常来说,暑假的时间要比寒假长得多,因此暑假期间的“增肥”效果也比寒假更加明显。

报告作者之一、得克萨斯大学奥斯汀校区学者保罗·冯·希佩尔分析,这些学龄儿童在校上学期间生活较为规律,按时参加体育锻炼活动,且吃东西时间较为固定,有助于身体质量指数维持在正常范围内。相比之下,放假期间他们的生活不再那么有规律,而且有可能缺乏有效监管,容易久坐不动,并摄入大量零食,这就导致很多学龄儿童在放假期间变胖。

研究人员强调,这项研究旨在提醒家长,应警惕放假期间导致孩子变胖的因素会增多,如睡眠减少、看电视增加、锻炼较少以及饮食习惯不健康等。

专家建议,不管是放假还是上学期间,家长都应鼓励孩子按时睡觉,每天锻炼至少一个小时,使用电子产品的时间限制在两小时以内,这些不仅有助于避免孩子变胖,也有助于培养孩子良好的生活习惯。