

你真的会“吃药”吗

吃药,是我们日常生活中的常事。然而,你真的会吃药吗?

药品说明书的重要性

药品说明书是指导我们正确使用药品的重要依据。它包含了药品的基本信息、成分、性状、适应症、用法用量、不良反应、禁忌、注意事项等内容,有助于我们了解药品的性能和使用方法。在用药前,一定要仔细阅读说明书,确保理解其内容并严格按照医嘱使用药物。

药品分类及合理选用

1. 处方药与非处方药:处方药是指必须凭医生处方才能购买并在医生或药剂师指导下使用的药物。非处方药则不需要医生处方,是消费者可自行购买使用的药物。在使用非处方药时,应仔细阅读说明书并严格遵照说明书的剂量和使用方法。如有疑问,应及时咨询医生或药剂师。

2. 抗生素、抗病毒药物与抗感冒药:抗生素主要用于治疗细菌

菌性感染,该类药物需要有明确的用药指征,应遵循医生指导,不宜自行决定购买使用,多服、少服、错服均影响疗效,且容易造成细菌耐药。抗病毒药物主要用于治疗病毒性感染,如流感、艾滋病等。抗感冒药主要用于缓解感冒症状,如鼻塞、咳嗽等。抗感冒药应根据具体症状和药品说明书进行选用。

3. 西药与中药:西药和中药在疾病治疗中有各自的优势和特点。药物应根据疾病类型、药物作用机制和不良反应等因素进行选择。同时,在使用中西药物时,应注意药物之间的相互作用,避免不良反应的发生。

用药的注意事项

1. 准确的用药剂量:准确的用药剂量是保证药物疗效的关键因素。剂量过少可能起不到治疗效果,剂量过多则可能产生毒副作用甚至危及生命。因此,在用药时必须严格遵循医嘱或药品说明书的

用法用量。

2. 合理的用药时间:合理的用药时间能够保证药物在体内的有效浓度,从而提高治疗效果。药品说明书或医生会告知药品的用药时间,如饭前、饭后、睡前,一日几次等,应严格按照要求使用药物。

3. 药物的不良反应与处理:任何药物都可能产生不良反应。在用药过程中,如出现不适症状,应及时咨询医生。轻度不良反应可通过减少剂量、调整用药时间等方法缓解;对于严重的不良反应,应立即停药,必要时需针对不良反应进行治疗。

4. 特殊人群的用药:特殊人群包括孕妇、哺乳期妇女、儿童、老年人、肝肾功能不全者等。这些人群在用药时需特别注意。孕妇和哺乳期妇女应尽量避免使用药物,如需使用,应选择对胎儿无害的药物;儿童和老年人应选用适合其生理特点的药物,并按照医嘱调整剂量。肝肾功能不全者在使用药物

时应根据肝肾功能情况调整用药剂量和频率。

药品保存

药品应根据说明书的储藏条件存放,通常存放在阴凉、干燥、通风的地方,避免阳光直射和高温。有些药品需要冷藏保存,应放在冰箱的冷藏室而非冷冻室,并注意冰箱内的温度是否适宜。已经开封的裸露药片或者瓶装药液则不能参照药品本身的有效期,开封后通常只能存放1~3个月,一旦性状发生改变则无论储存时间长短均不可再服用。

药品是维护我们健康的重要武器,正确使用药品至关重要。定期进行身体检查,保持良好的生活习惯和心理状态,也是预防疾病的重要措施。

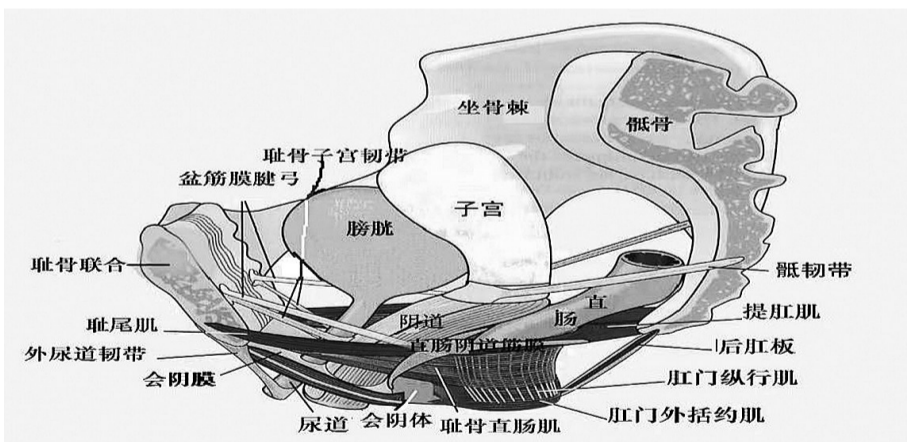
让我们一起关注健康,珍惜生命。

(作者:江秋连 厦门市湖里区禾山街道社区卫生服务中心药剂科 主管药师)

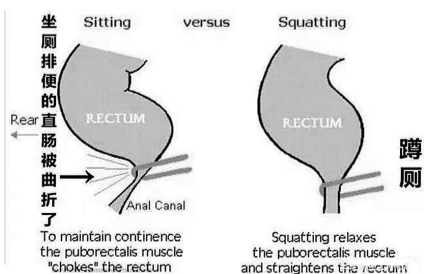
上厕所也会损伤盆底 您中招了吗

我们每天都要多次如厕。如果大小便的方式不正确,会造成膀胱逼尿肌、尿道括约肌和盆底肌同步收缩,这样可能导致盆底的损伤而发生漏尿的现象。

首先,我们来看看盆底的各种结构:



从这张图中我们看到,尿道和直肠的周围都有环形的腱膜将其固定于耻骨或尾骨上,那么我们在上厕所时,如果不注意姿势,尿道和直肠就会成一角度,需要加腹压来帮助我们,这样就会在一定程度上损坏我们的盆底肌。下图可更直观地说明。



那么,怎么才是正确的排便姿势呢?正常排便的时候,尿道括约肌及盆底的肌肉是放松的,膀胱逼尿肌收

缩,尿液由于重力作用从膀胱顺着尿道从尿道口排出。如下图所示,我们

坐在马桶上,双腿打开放松,身体前倾,脚下垫高(可以放一个高20cm左右的小板凳),让膝盖高于臀部,这时的盆底肌最为放松。从上图可以看出蹲厕也更符合正确的如厕方式,但蹲位需要耗费更大的体力及可能对膝关节不利,所以对年长的或膝关节不好的不建议蹲位。



现在,我们再来看看哪些错误的方式会损伤盆底肌:



1. 坐在马桶上踮着脚尖,用腹部压力挤压膀胱排尿,尿道无法放松,膀胱内的尿液可能解不干净,造成尿频等问题。



2. 在公共厕所,很多人怕马桶脏,将臀部悬空以半蹲的姿势小便,排尿时应放松的盆底肌肉反而用力收缩,结果盆底肌肉长期不当的收缩,导致盆底肌肉受损,可能导致盆底肌肉松弛,出现尿失禁。

3. 还有些人面对公厕的马桶,除了半蹲姿势外会采取直



接蹲在马桶上小便,为了保持身体的平衡,盆底肌也会收缩。

4. 有的人想练习盆底肌肉的收缩,通过小便时中断排尿的方式来感觉盆底肌的收缩,偶尔一次还好,经常这样做也会损伤盆底肌。

5. 有些人排尿时为了节省时间,会增加腹压来加快排尿,殊不知长期这样排小便也会导致盆底肌肉的损伤哦!

学习了以上这些知识,我们来总结一下:在家如厕时最好备一个小脚垫,高20cm左右,把脚放在脚垫上,充分放松盆底肌肉;不着急,不加腹压;在公共厕所,尽量选蹲坑,如果没有膝关节的问题,蹲位也能放松盆底肌。如选坐坑,记得脚跟着地,尽量放松盆底肌。

呵护盆底肌,从正确上厕所开始!(作者:揭艳蘋 漳州第五医院妇产科 副主任医师)