

身体的健康“守门人”



飞门

魄门

户门

阑门

吸门

幽门

贲(bēn)门

“飞门”即嘴唇,作为消化道最外围的一道关口,也是整个口腔的防护墙。

门禁:“久旱”脱皮

嘴唇是我们最脆弱,且最容易被忽视的部位。唇部的皮肤只有身体其他部位的1/3厚,而且没有皮下脂肪腺,不能分泌水和油脂。当你的唇部干燥脱皮到出现瘙痒、红肿,可能你已经患上唇炎了。另外,如果嘴角附近出现不明原因的水泡,也需警惕是否感染了疱疹病毒。

守门法:多吃蔬菜水果,补充维生素。

“户门”即牙齿,食物在口腔内首先要通过牙齿的咀嚼,因此牙齿又如门户一样重要。

门禁:漱口水清洁不到位

近年越来越多人喜欢用漱口水来代替刷牙以清洁口腔,然而,这种清洁方法可能并没有我们想象中般“干净”。漱口水里含有的某些药物成分比牙膏里的还要高,常用漱口水可能导致口腔内的菌群失调,从而引发舌苔着色、味觉下降等问题。

守门法:掌握“巴氏刷牙法”

巴氏刷牙法:首先选择软毛牙刷,将牙刷与牙长轴呈45度角指向根尖方向(上颌牙向上,下颌牙向下),按牙龈、牙齿的交界区,使刷毛一部分进入龈沟,余下一部分铺于龈缘上,并尽可能伸入邻间隙内。其次,用轻柔的压力,使刷毛在原位作前后方向短距离的水平颤动10次。颤动时牙刷移动仅约1毫米,每次刷2~3个牙。在将牙刷移到下一组牙时,注意重叠放置刷洗,直到刷完全部牙齿。

古代医书《难经》指出,人体内有七道“门”,分别为飞门、户门、吸门、贲(bēn)门、幽门、阑门、魄门,它们是食物从进入人体到排出体外的必经之道,几乎所有的胃肠道疾病都与其相关,是名副其实的“健康门”。小编将为老年读者提供的最全守“门”大法,让老人的健康“出入”无忧。

“吸门”即会厌,是食管和气管的相会处,既是食物吞咽又是呼吸的门户。为了不让空气和食物走错路,当人们吸气时,会厌就会像盖子一样打开,让空气进入气管。当吞咽时,会厌就会盖住气管口,阻止食物进入气管内。在吞咽那一刻,人们呼吸是暂停的。吞咽完毕,软腭、喉会厌软骨迅速恢复原位,于是呼吸可照常进行。

门禁:易受菌毒侵袭感染

当会厌发生急性炎症,病情严重时,会厌部位会明显水肿,阻碍呼吸道,它便扼住了生命的咽喉,危及生命,可引起喉阻塞而窒息死亡。

守门法:细心呵护防菌毒感染

老人在日常要避免喝过热的水,进食时做到细嚼慢咽,少吃辛辣刺激的食物。

贲门是胃上端的入口,食管粘膜在贲门处与胃粘膜相接。此处是一个高压区,起到收紧胃上口的作用。在胃蠕动过程中,贲门能防止胃内食物和胃酸返流入食道,从而避免胃酸烧伤食道内壁。

门禁:贲门松弛致开“失灵”

贲门最常见的问题是贲门痉挛,是指在吞咽时食管下括约肌无法及时松弛,造成吞咽困难和食管扩大等症状,以致食物堵在贲门前。此病与情绪有着密切关联。

老年人喜爱热汤热粥,经常如此会反复刺激贲门,增加罹患贲门癌的可能性。

守门法:细嚼慢咽,保养贲门

- 1.改善饮食习惯:贲门疾病与饮食习惯有着密切关联,进食时注意食物温度不要过热,充分咀嚼,可有效的避免食物刺激贲门。
- 2.不要暴饮暴食:吃东西要适量,避免暴饮暴食。
- 3.保持心情愉悦:保持情绪的稳定与愉悦对于预防贲门痉挛非常有效。

魄门是胃肠道的最后一道门,连接大肠末端和外界,是排泄糟粕的门户,西医称之为“肛门”。肛门不仅承担释放体内废气和排出体内废物的工作,还具有阻止肠内容物不自主溢出体外,同时阻止外界的气体、液体等异物进入肠腔的功能。

门禁:肛门多灾多难

肛门处的疾病尤其之多,如痔疮、肛瘘、肛周脓肿、肛裂等都是肛门的常见病。

当出现肛门疼痛、便血、排便困难等都说明肛门已出现问题,一旦便血应立即就医。

守门法:排便顺畅保护肛门

在日常生活中,要少吃辛辣刺激食物,多吃富含纤维素的食物,多吃蔬菜水果,可软化大便,有效的保护肛门。肛门需勤清洁,避免细菌滋生。

此外,提肛运动可促进肛周血液循环,预防肛门疾病。具体方法:像憋大便一样将肛门向上提,然后放松,接着再往上提,反复如此。站、坐、行均可进行,50次为一组,持续5~10分钟即可。

小肠与大肠相接处是阑门,保证胃肠道食物中的营养充分吸收并将糟粕排出体外。

门禁:细菌、粪石引发阑尾炎症

阑门最常见的疾病就是阑尾炎,可发生于各个年龄段,但是老年人的阑尾炎要尤其引起重视。且由于老年人反应能力低,腹部压痛不明显,临床表现不典型,很容易误诊。

守门法:出现症状早就医

阑尾属于淋巴器官,一些炎症刺激,可能就会导致阑尾炎,所以一级预防无从下手,只能在出现症状后尽快就医,切除阑尾是一劳永逸的治疗方法。

(摘自老人报)

服用多种药是否要间隔?

最新统计分析结果显示,患者生病后平均服药的品种是3至5种,尤其是慢性病患者患上急性病时,服用药物可能超过10种。这么多药怎么吃,一起吃还是隔开吃? 隔开与否、如何隔开,需要在药学知识的指导下进行。

不是所有药都要隔开吃

有人认为,为了避免和减少药物副作用,服用多种药时应该分别隔服用。比如,治疗感冒的中药和西药要隔开吃,如果同时有治疗慢性病的药,还要继续与感冒药隔开吃。

这种将不同药物隔开吃的做法可行吗?从药学专业角度看,这种主动将药物隔开吃的方法,既不科学,也不高效,还会带来服药时间安排上的麻烦。试想,如果一天吃3种药,都是一天3次,将这些药隔开1个小时服用的话,从早到晚基本上每隔1小时就得吃一种药,岂不是一天都在吃药。合理的做法是,询问药师,搞清楚哪些药能够一起吃,不能一起吃,能一起吃的药在同一个时间点上先后服用就可以了。

也有人认为,药需不需要隔开吃,取决于它们是不是治疗同一种疾病。例如,都是治疗感冒的药自然可以一起吃,而感冒药、降压药、降脂药和治疗胃溃疡的药,就不可以一起吃了。

这种说法有没有道理呢?实际上,讨论几种药是不是需要隔开吃,与这种药是不是治疗同一种疾病无关,而是与药物性质有关。也就是说,治疗同一种疾病的药,也可能需要隔开吃;治疗不同疾病的药,也可能不用隔开吃,关键要看药物的化学和药理学性质。

相互作用药物至少间隔一小时

药物隔不隔开吃的核心是相互作用的问题。不存在相互作用的药,一般不需要隔开吃;存在相互作用的药,需要根据不同的相互作用类型,来决定需不需要隔开吃。

根据药物相互作用的发生形式和最终结果,可以大致分为两类。

一类是“直接接触发生的相互作用”的药物。有些药物间的相互作用,在接触时就会发生。蒙脱石散通过对肠道内病毒细菌的吸附发挥其止泻作用,但也会对抗生素、维生素等产生吸附,影响药物吸收。所以,当蒙脱石散与左氧氟沙星等抗生素联合使用时,按照说明书的要求应“间隔一段时间”,一般是一小时至两小时左右。

很多中药(大黄、五倍子、山茱萸等)含有鞣质和鞣酸成分,这些成分会与铁剂、钙剂等反应形成难溶性的螯合物,影响铁剂、钙剂的吸收。所以,硫酸亚铁的说明书上写着“本品与鞣酸等同服,会妨碍铁的吸收”。这时就需要将含有鞣质和鞣酸的中药与铁剂分开服用,减少他们接触的可能性来避免相互作用。

活菌制剂(培菲康、整肠生)是临床治疗胃肠道疾病的常用药,对于有些患者,还需要联合使用抗生素来治疗细菌感染。但因为抗生素本身就具有抗菌作用,会杀灭这些活菌,所以这两种药不能一起吃,一般需要间隔两个小时以上。

病例分析

吴大爷感冒了,且有继发细菌感染,医生开了风寒感冒颗粒、双黄连口服液、羚羊清肺丸和头孢唑啉钠片4种药。同时,他又是冠心病和高血压患者,平时需要服用控制心率的美托洛尔缓释片、稳定斑块的阿托伐他汀钙片、降血压的缬沙坦分散片、抗血小板的阿司匹林肠溶片、改善心肌能量代谢的曲美他嗪5种药。

药师认为,吴大爷服用的治疗慢性病的缬沙坦缓释片、阿托伐他汀钙片、缬沙坦分散片、阿司匹林肠溶片、曲美他嗪之间,没有较为严重的相互作用,但需要注意监测肾功能和血钾指标。

由于他有高血压,不建议吃含有麻黄的风寒感



▲资料图

吃阿司匹林时不能服三七粉

第二类“通过药物代谢或药效作用等其他途径发生的相互作用”的药物,相比直接接触发生相互作用的药,具有一定的隐匿性。

这类药物之间的相互作用不因直接接触发生,却发生在药物吸收代谢过程中,最终表现为药效增强或减弱。比如,阿托伐他汀是常用的降脂药,如果与克拉霉素(抗生素)、伊曲康唑(抗真菌药)联用,由于后者对阿托伐他汀代谢酶的抑制,会导致阿托伐他汀血药浓度和不良反应风险大幅增加。这种相互作用已经不是间隔服药能解决的,应选择其他替代药物或遵医嘱严格控制用量。

又如阿司匹林是心脑血管意外的预防用药,但有人在服用该药时,也服用三七粉。这两种药要不要间隔吃呢?答案是既不能一起吃,也不能隔开吃。从现代药理学角度看,阿司匹林和三七粉都有抗血小板活性,只要是联合使用,就会增加患者的出血风险。还有一种常见情况是,一位长期服用六味地黄丸补肾的患者感冒了,医生为他开具了感冒清热颗粒或连花清瘟颗粒。这时他应该暂停服用六味地黄丸,单独服用感冒药,因为感冒期间不宜服用滋补药。

多科室就医应咨询药师重整医嘱

所以,在用药安全上,并不是间隔服药就能解决所有的相互作用问题,涉及药物吸收代谢的相互作用时,应调换药物或控制用量。在现实临床诊疗过程中,由于患者可能患有多种疾病,开药的科室也不止一个,我们建议服用多种药物(包括中药和西药)的患者可将所服用药物列出清单,便于药师进行医嘱重整并甄别其中的药物相互作用。药师可以帮助患者规划服药时间,提供全面的服药指导。

胃颗粒(麻黄碱有升血压作用),应换成感冒清热颗粒,而双黄连口服液和羚羊清肺丸的药物成分类似,选择一种服用即可。

因此,药师给吴大爷制定的服药方案是:早晨空腹服用阿司匹林肠溶片和美托洛尔缓释片;睡前服用阿托伐他汀钙片;缬沙坦分散片应根据血压波动情况,在每天固定时间遵医嘱服用;曲美他嗪片在每日三餐后服用;阿托伐他汀钙片、缬沙坦分散片、阿司匹林肠溶片、曲美他嗪之间,没有较为严重的相互作用,但需要注意监测肾功能和血钾指标。

(摘自北京日报)

早春灭火三件宝

春火秋燥,春季容易上火。

从中医的角度来讲,上火是因为人们积蓄了一个冬天的阳气,随着气候转暖,向外发散。尤其是在雨水节气里,阳气开发正当时,如果阳气过多,就会造成邪热外攻,而如果阳气骤升,则会造成内外两阳碰撞,引起内热,产生肝火,从身体症状上来看,就是口干、口苦、咽喉干痒、头晕、心烦、便秘尿赤等。

针对上火,我们最好少吃一些中成药和西药,而是通过食疗的方式来温和地去火。下面就给大家介绍几款清燥去火的药膳食物,这些食物可以在上火的时候多吃。没有上火症状的人在春天里多吃一些,也能够舒缓燥热,去除火气。

清热消痰吃青萝卜 萝卜有清热消痰的作用,对于气郁上火有明显的效果,尤其是青萝卜。红皮白心的萝卜也可以,但是胡萝卜不行,所以如果胃部不舒服,可以选择多吃些萝卜进行调理。萝卜可以生吃,有很好的通气理顺的效果,如果不太适应萝卜的辛辣口感,也可以选择用萝卜做成汤,味道就会比较甘美了。

平心静气泡杯花茶 玫瑰非常漂亮,不仅看起来赏心悦目,而且玫瑰花瓣的顺气凝神效果也非常好。在平时喝水的时候,可以泡几片玫瑰花瓣,呼吸玫瑰的香气也可以帮助我们平心静气。所以说,在春天的时候不妨准备一些干的玫瑰花瓣,在午后泡上一杯玫瑰清茶,是一种很好的享受。还可以时常买一些新鲜的玫瑰花,插在家里的花瓶中,也能够帮助我们调节心情,改善心境。

胸闷腹胀多食山楂 山楂具有顺气消食的作用。对于积食造成的胸闷腹胀等问题,山楂都可以很好地缓解。针对生气导致的心跳加快、心律不齐等情况,山楂具有改善效果。山楂的吃法更是多种多样,可以买新鲜的山楂当水果吃,也可以把山楂晒干,切片,泡水喝,或者是做菜的时候放进去。

(摘自燕赵老年报)