

献完血 多补“铁”

□记者 李永高

今年6月14日世界献血日的主题是“向世界提供新鲜血液”。在感谢您向社会奉献热血和爱心的同时,营养专家提醒您,除了保持良好休息外,饮食上也要多注意。

大部分受访者知道“健康成人无偿献血有益健康”,但60%的受访者仅知道“献罢血,要吃好休息好”,却不知道该怎么吃。

那么,献血后如何才能算是“吃好”呢?

市医学会营养学会主任委员、市中心医院营养科主任王朝霞给出了建议:“献血,意味着人们的机体丢失了一部分血液,接下来骨髓会加速造血,来补充这部分丢失的‘动力’,因此,在饮食上,要注意摄取含造血原料丰富的食物。”

据王朝霞介绍,人体造血原料是蛋白质和铁,要使骨髓制造出来的红细胞成熟,具有相应的生理功能,还需要有红细胞的成熟因子——叶酸和维生素B₁₂。在我们日常生活中,富含蛋白质的食物有奶类、瘦肉、鱼类、蛋类、豆制品等,含铁的食物有动物血、肝脏、瘦肉、紫菜、木耳、大枣等,含叶酸的食物有猪肝及肾、牛肉、绿叶蔬菜、麦麸等,含维生素B₁₂的食物有肉类、动物内脏、鱼、禽、贝壳类、蛋类等。

要想提高这些营养素的吸收利用率,王朝霞建议,饮食搭配要合理,注意营养平衡。另外,吃含铁丰富的食物时,



洛阳脑病医院脑瘫科协办 电话:63970111

可适当多吃一些富含维生素C的食物,如菜花、柿椒、鲜枣、猕猴桃、西红柿、柑橘等;人体对动物性来源铁的吸收率比植物性来源铁要高,因此,可适当选择动物性的食品作为铁的来源。

最后,王朝霞提醒,献血后,饮食是有禁忌的,不能过于油腻,不能暴饮暴食,以免影响机体的消化吸收功能;坚决不能酗酒,尤其是献血后的1到2天内不要饮酒。

专家提醒:多种药物同吃要弄清药物成分

近日,媒体报道了江门女孩同服罗红霉素缓释胶囊(罗施立)与复方甲氧明胶囊(阿斯美)后死亡的个案,有关专家证实,这两种药物混用后毒性会增加3倍到10倍。

西药与西药,中药与西药之间都有一定的配伍禁忌,研究发现,药物相互作用的发生率与用药多寡有关。同时使用5种药物,相互作用的发生率约为3%~5%;同时使用10~20种药物约为20%。

广州中医药大学第一附属医院苏芬丽药师提醒,治疗用药应尽量简单,别以为药吃得越多疾病好得越快。必须多种药物一起吃时要弄清药物成分,仔细阅读药品服用说明书,特别是急性病患者、肝肾功能不全者、老年人、新生儿更要留心。

1. 阅读药品说明书

临床上,联合用药是一种重要的治疗手段,患者不能因少数医师的不专业行为而将此一棍子打倒。最佳的预防方法是吃药前将此仔细阅读药品说明书。

苏芬丽说,对药品使用方面的禁忌,目前大部分药品说明书在“相互作用”、“注意事项”中有所说明。大家在吃药前,

应看好说明书上“联合用药”一项。只要标明不能或不与××药、××成分同时使用,就很可能涉及药物相互作用问题。

对治疗心血管疾病的这类重要的药物,如果药品说明书没有说明联合用药的,可以咨询医生,必要时通过生产厂家进一步了解。这是避免联合用药副作用,自我防护的第一步。

2. 间隔半小时服药

并非“同吃”才属于联合用药,苏芬丽提醒:“有些药物先后服用也可能发生不良相互作用,不同途径用药,如一种口服,一种注射入体内也会发生不良反应。”

临床上,为了控制疾病,有些并不提倡一同服用的药物不得不联合服用,这种情况就得隔开吃药时间。具体间隔时间多长,要按药物的特性而定,大家可以从药品说明书中看到具体指引。苏芬丽说,一般而言,多数药物开始被身体吸收需半小时左右,经新陈代谢后,对其他药物影响较小,所以,两种药相隔半小时吃是一个基本时间。当然间隔时间长些,效果更好。

3. 看不不良反应

如果两种不适宜同吃的药物一同吃了,有些会降低药效影响疾病治疗,比如含甘草的中成药与降血糖药同吃,会影响控制血糖的效果。所以,如果患者吃某种药后觉得毫无效果,可以把是否同吃了其他药纳入考虑的范围。

另外,有些药物同吃会产生毒副作用。

比如,含甘草的某些制剂与阿司匹林同吃,可能会导致或加剧胃、十二指肠溃疡。苏芬丽说,药物同吃的不良反应涉及人体的各个系统。严重时,患者会出现高血压危象、严重低血压反应、心律失常、出血、低血糖反应、严重骨髓抑制、听力下降、肾上腺皮质功能衰竭等,须立即停用可疑的药物,并及时去医院诊治。医师会给患者服用有助于药物从体内排出、保护有关脏器功能的药。如果处理及时,大多数病人是可以很快恢复。

苏芬丽提醒,急性病患者、肝肾功能不全者、老年人、新生儿都是药物不良反应容易侵害的人群,因为身体代偿能力、肝肾功能影响药物相互作用的发生率。这类人用药应尽量简单,药味宜少,必须联合用药的,患者家属应弄清所用药品

特别提醒

大多数中药跟铁不配伍

很多患者总认为吃中药没有副作用,往往在吃医师开的西药的同时,自行服用“中药偏方”。这也会引发某些中药和西药之间的毒副作用。

苏芬丽提醒,除要仔细阅读药品说明书外,大家服用中草药时不要同时服用含铁质的西药或富含铁的食物。因有些中草药中含有鞣质,两者会产生不溶性的沉淀物,不但使药效损失,还会出现副作用。

(《信息时报》)

用药指南

肿块 囊肿 甲状腺瘤 当心恶变!

上市名厂特效口服
新药让你一生不悔

医学专家指出:肿块、囊肿并不能一切了之!各类肿块、囊肿多由内分泌失调、代谢紊乱、津液淤结致病,推之可移,表面光滑,潜伏期长,有的长达一二十年,早期无症状,犹如“隐形杀手”易被忽视,不知不觉极易恶变或恶化,累及全身,因临床无药可治或主张手术,但手术不能去其根,易复发,因此,早期专药专治很关键。

哈药集团世一堂五海瘦瘤丸,不手术,吃药就好,大品牌,疗效好,诚信治疗, B超验证疗效。

五海瘦瘤丸独有R因子,快速切断供血通路,饿死瘤体,纠正内分泌,平衡代谢,不易复发。经多家知名医院临床验证,疗效显著,被用作一线品牌专用药。上市两年来,数万康复患者普遍给予好评。患者表示,肿块囊肿不治怕恶变,手术切除易复发,草药吃了不少,根本不顶用,没想到用了哈药,10天瘤子就变软萎缩了,2个~4个疗程后, B超显示肿块全消了。买药就该买大品牌,值得信赖,用着放心。

该药主治甲状腺瘤、淋巴结、乳房肿块、肝肾囊肿、卵巢囊肿、脂肪瘤、纤维瘤、生殖器肿瘤等各种肿瘤。

相关链接:五海瘦瘤丸已在我市上市2年,金谷园路百草大药房为指定经销处。详询:61723199。

健康前沿

不吃药,百年验方 治好了白内障、青光眼

爷爷患白内障10年了,越来越严重,前一段时间几乎看不清任何东西,想着做手术,可年龄太大,又有一定的风险,眼看病情再发展下去很可能失明,全家人都很难受!

刚看到“特灵眼药”时,全家还是没有把握。用那个玻璃棒蘸水,再蘸点药往眼睛里点的时候,爷爷就告诉我们感觉到了一股清清凉凉的东西往眼睛里进,眼睛非常舒服,也就3~5分钟的功夫,眼睛就不那么干了,几天后我们惊喜地发现他眼睛里排出很多脏东西。爷爷仅用了3个周期便能分辨出每一个家人,5个周期用完,白内障基本康复了,真是太神奇了!

经过家人进一步详细了解,得知“特灵眼药”是由牛黄、麝香、熊胆、珍珠、冰片、硼砂、琥珀、珊瑚、红丹、大青盐等成分组成,已经有400年的历史了,现被批准为OTC国药,是中药保护品种,怪不得这么多人买!另外这个药不光能治白内障,还能治青光眼、玻璃体浑浊、视神经萎缩、结膜炎、泪囊炎、糖尿病眼病、老花眼、眼干眼涩、迎风流泪、视物不清等各种眼病。还有好多患眼病的人是用这药治好的。这个神奇的药已来到洛阳七里河开心人大药房了,大家可咨询61720399。

我的皮肤病好了

39岁的王先生患顽癣15年了,已到静止期,患处呈斑块状,钱币大小,伴白色鳞屑,以往曾用脱敏、激素药品,治疗效果一直不满意,并且副作用特别大,基本上放弃治疗。使用“百癣康”喷剂,一周后止痒止屑,皮疹消退,两周后皮损处呈正常皮色。开始每天一次,两周后隔日一次,三周后五天一次,没有耐药性,维持得非常好。他激动地说:感谢贵州黔西南苗药技术有限公司研制出这么好的产品,还我健康皮肤!

百癣康有极强的附着力和渗透力,瞬间止痒且不含激素,疗程短,见效快,且不易口,轻者5~10天,重者2~4周,病变皮肤即可恢复如初,避免口服药对身体器官的损伤。

百癣康适用于:皮肤顽癣、头癣、手足癣、花斑癣、湿疹、神经性皮炎等各种皮肤病,已登陆洛阳,金谷园百草大药房有售。详询61666371。

抑郁症患者或出现身体上不适的症状

事实上,患有抑郁症的人会感到疼痛或出现其它身体上不适的症状。这些症状包括:

头痛。这在患有抑郁症的人当中是相当普遍的。如果你已经患有偏头痛,那么当你心情不好时,头痛可能会变得更加严重。

背痛。如果你已经觉得背痛,那么当

你抑郁时背会痛得更加厉害。

肌肉痛和关节痛。抑郁会使任何长期性的疼痛更加严重。

胸痛。胸痛是一个很重要的线索。它可能是严重的心脏病的一种标志,但是也和抑郁症有关。

消化问题。你可能会觉得肠胃难受或想呕吐,也可能出现腹泻或长期性

便秘的症状。

疲劳。不管你睡了多久,你仍然感到很累。早上要你起床是很困难的一件事情,甚至是不可能的。

睡眠问题。患有抑郁症的人不可能晚上睡得很好。当他们上床后,会很早就醒来或不能进入睡眠状态。

(健康养生网)

今日门诊
洛阳脑病医院 特约
电话:15838833838