

专家忠告

当心保健品与这些药物“相克”

维生素 E、银杏影响抗凝剂

维生素 E 具有抗衰老、美容等保健功效,是中老年人的常用保健品。但维生素 E 不宜与阿司匹林同服,否则可能增加出血风险。

银杏叶、人参、当归等中药共同的作用是益气活血,与阿司匹林或华法林等抗凝剂同用可能造成流血不止。特别是银杏叶制剂,由于其抗凝血作用比较强,与抗凝血药合用造成牙龈出血、皮肤淤斑、黑便、血尿的病例屡见不鲜。此外,银杏和某些止痛药(扑热息痛、麦角胺)合用还可能引起脑出血。

补钙产品不能和强心药及红霉素、甲硝唑等联用

有些心脏病的患者可能会用到洋地黄等强心药,此时最好不要同时服用含钙和维生素 D 的保健品,否则容易诱发洋地黄中毒。首都医科大学附属北京同仁医院心血管中心王吉云副主任医师建议,如果老年人骨质疏松非常严重,必须补钙,应在严密监测下使用钙剂,最好定期监测血钙水平和洋地黄不良反应。如果仅是常规补钙,最好通过食疗方法,比如多摄入牛奶、豆制品等。

红霉素与钙离子结合会形成牢固的络合物,延缓和减少药物的吸收。而钙离



洛阳脑病医院脑瘫科协办 电话:63970111

子和甲硝唑结合会形成沉淀,既达不到补钙的目的,又降低药物疗效。

维生素 D 影响抗溃疡药

消化道溃疡是常见病,正在吃含钙、镁等抗溃疡药(如含碳酸钙、碳酸镁的抗酸药)的人,不要过量补充含维生素 D 的保健品,以防引起高钙血症或高镁血症。

蛋白粉影响抗过敏药

过敏性疾病如鼻炎、湿疹等的患者,要注意控制蛋白质的摄入。蛋白粉是保健食品中的“老牌主力军”。但如果摄入富含组氨酸的蛋白粉,就会产生大量组

胺,此时抗过敏药往往争不过组胺,不能很好地发挥作用,常会令过敏症状去而复返。

大蒜、生姜影响解表感冒药

患了感冒,人们往往会选择银翘解毒片、桑菊感冒颗粒、双黄连口服液等中成药,同时也会食用大蒜、生姜等所谓的“抗病毒食品”。却不知,这样用反而可能使疗效降低。因为上述几种中成药主要的作用是疏风解表、清热解毒,适用于外感风热的感冒。而大蒜、生姜等属于辛温之物,与上述中成药药性刚好相反,同时服用会导致疗效下降。

(罗正贤)

老年人如何处理手脚冰凉

老年人常觉得手脚冰凉,如果没有其他疾病,往往是年高气血不足,只要从日常生活各方面来着手,快快开始运动、食疗、泡脚、按摩……自然会四肢温暖、面色红润。

保暖 老年人要特别注意腿、脚的保暖,如果下肢保暖做得好,全身都会觉得暖和。不要穿太紧的衣服,因为衣服过紧会阻碍血液循环。晚上睡觉前,记得泡脚,脚热了更容易入睡。

运动 早上起来做做运动,让血液循环和新陈代谢加速,一整天都会充满活力,不容易发冷。简单的爬楼梯、原地跳跃等都有助于强化体温调节能力。

饮食 多补充维生素 E;多吃含烟酸和 B 族维生素的食物,能扩张末梢血管;多吃坚果、胡萝卜等温热性食物,避免吃生冷的食物、冰品或喝冷饮;适当吃吃辛辣食物如辣椒、胡椒、芥末等可促进血液循环。

其他食物 1.西洋参。这是一种补气的良药,性平和,补而不燥。可以单独泡水饮用。2.芝麻、花生。富含维生素 E 和多种营养,可以帮助维生素 B 吸收,加强神经抗寒冷的能力。维生素 E 还有扩张血管的作用,可以加快肢体末梢的血液循环。3.洋葱、辣椒等可以帮助身体产生热量、促进血液循环。

服用中药 中医有固定的处方来治疗手脚冰冷,如十全大补汤、八珍汤、四物汤、理中汤等。这些中药通常较适合虚寒体质的人,不过最好还是请中医开药比较好。(劳任)

腰痛:病因不同 疼痛有别



大约 80% 的人在一生中有过腰痛的经历。许多人碰上腰痛,往往找一块膏药贴上,或者去找位按摩师按摩。专家指出,其实腰痛成因非常复杂,临床表现多样化,骨科、康复科、疼痛科、泌尿科、妇科、风湿免疫科都能看到各种说自己腰痛的患者。但不同的腰痛有不同的发作时间,而不同的发作时间能够提示不同的病因,患者要仔细留意腰痛的特点,才能准确地找出腰痛的原因。

腰肌劳损:夜间睡觉痛,晨起痛

这类疼痛多见于中老年人,往往是长期姿势不正确,或曾经有外伤留下的肌肉劳损。肌肉劳损形成的疤痕卡住腰部肌肉内的小血管或小神经导致疼痛。疼痛部位集中在劳损的肌肉,

特点是睡觉久了会痛,或者早上起床前后会很痛,走路或按摩后疼痛会缓解,这种腰痛往往伴有局部怕冷、怕风等特点。

腰椎间盘突出:走久了腰痛,常合并腿痛

因为腰椎间盘突出压迫刺激其周围的神经就出现了疼痛。如果腰痛合并有腿痛或腿麻一般可确诊为腰椎间盘突出症。因为腰部在躯干的下部,又是躯干活动最频繁的地方,久坐、久站后会出现腰痛加剧。因此,腰椎间盘突出的人往往晚上睡觉或白天躺在床上休息的时候使得突出的腰椎间盘稍稍复位,疼痛会减轻,早上甚至完全不痛。

骨质疏松症:腰背痛、转身痛、起床痛

骨质疏松症最常见的表现是腰背部痛,还常常伴有全身疼痛。严重的除会出现转身痛、起床痛之外,弯腰、咳嗽或用力时疼痛会加剧。此外,骨质疏松症还有个特征,就是在椎骨上轻轻敲击的话,疼痛会加剧。这时要警惕疏松的椎骨发生了裂缝,导致压缩变扁了。骨质疏松症多见于中老年人,尤其是抽烟者、常年使用激素的病人如哮喘病人等等。此外,通过 X 线查腰椎或同位素检测骨密度,可及时发现和诊断骨质疏松症。(康健)

寻医问药

打呼噜 咽炎 告诉你一个祛除的偏方

大多数人认为打呼噜不是病,其实不然。医学上称打呼噜为“睡眠呼吸暂停综合征”。很多打呼者在睡眠时呼吸暂停、憋气、肢体抽搐,晨起头痛、恶心、疲劳、记忆力减退。有调查显示:95%的打呼者都有不同程度的急慢性咽炎;约 60%的中度及重度打呼者导致高血压、心力衰竭;50%以上的恶性打呼者患有高血压和冠心病;40%的打呼者出现生理功能过早衰退。专家指出:打呼不早治疗易导致中风、心肌梗死、猝死等,成为人体健康的隐形杀手。北京中医研究院告诉你一个偏方:每天 3 次止鼾清咽茶,让你轻松告别呼噜和咽炎!由中国中医药协会历经 5 年研制的国家保护品种【止鼾清咽茶】选用被称为“中药抗生素”的冬凌草甲素入药,奇特的活性因子直接作用于鼻、咽部位,将软组织及黏膜的毒素彻底清除,鼻咽腔疏通扩大,快速清除咽喉水肿,纠正咽部狭窄,呼噜、咽炎随之消失。金谷园路百草大药房专销。大家可咨询:65669448

膝关节病 穴位“吃”药有奇效!

家住南昌路的杨先生上下楼时关节疼痛,不敢使劲,腿软,久坐关节僵硬迈不动步,严重时关节肿胀、积水甚至变形……拍片诊断为关节间隙不均匀性狭窄和继发性骨质增生、髌骨软化、滑膜炎。经多种治疗无效,医院建议其置换关节。其后经朋友介绍用“滑膜舒康贴”两个疗程即关节灵活,行走自如。“滑膜舒康贴”膝关节病专用,专药专治。让特定穴位张嘴“吃”药,定向营养修复关节软骨、滑膜、半月板,溶解钝化骨刺,消除僵硬,消除粘连水肿和无菌性炎症!数万病例验证:急性发作期 24 小时见效,多数患者 2 个星期就能恢复正常生活。七里河开心人大药房有售。详询:61831877

痔疮不手术 贴了就祛除

痔疮的传统治疗方法有诸多弊端:口服药,由于肛门的特殊位置,药物很难作用到患处;栓剂易加重便秘或流出;膏剂易被蹭掉;手术更是天下第一疼,易复发。孝铭肛宝(专利号 ZL02281143.5)采用百年痔疮治疗秘方,中药为原料,最新的“抑菌贴”剂型在患处直接给药,药物直接吸收,活血化淤,清热解毒,润肠通便,祛腐生肌,药物 24 小时不间断发挥作用,直接迅速使淤堵的静脉化解疏通达到治愈的目的。使用 20 分钟疼痛消失,药物成分渗透内外痔;使用 1 天:消除内外痔发炎肿胀,排便畅通省力;使用 6 天:痔疮消失,出血伤口治愈;使用一个疗程:干净消除痔疮,肛部和直肠完全康复。孝铭肛宝适用于内痔、外痔、混合痔、脱肛、便血、肛门脓肿等肛门疾病,每日 2 贴,使用方便。孝铭肛宝发明人于恩铭教授建议:一般患者使用 18 天干净利落消除痔疮,痔疮严重患者需连续使用 36 天。详询:61831277

35 年老便秘停药了

我 64 岁,被便秘折磨 35 年了,药吃了很多,服药有效停药无效,腹泻腹痛太遭罪了。前些天,一位老同志向我推荐了畅维康胶囊,嘿!太好使了。两天,大便软乎乎的,像香蕉,一点都不费劲,最神的是不腹泻、不腹痛、不乏力,没一点不好的感觉,便秘就好了。现在我一天一便,每次只用 4 分钟,排便不用服救心丸了,30 多年来从没有过的幸福,真开心哪!畅维康,便秘克星。告诉便秘患者:畅维康属纯天然生物制剂,是用从红树林内生真菌中提取的天然成分制成的。全国 1 万例便秘病例的临床效果表明,它能够清除神经细胞中的毒素,并修复受损的肠道神经细胞,恢复肠道原有的自主排便功能,总有效率极高。大家可咨询:65669548

今日门诊
洛阳脑病医院 特约
电话:15838833838