

身边提示

买个分药盒、做个台历、贴些便条、设上闹钟

这些方法可督促吃药

总是记不住吃药,对疗效可是个不小的“打击”。近日,美国《健康》杂志介绍了七种方法,帮你养成按时吃药的好习惯。

一、使用分药盒 在美国,分药盒逐渐成为慢性患者的必备品。分药盒里有很多小格子,每个格子可盛放一次服药的剂量。患者平时把它带在身边,就不会因外出而耽误吃药。

二、制作用药台历 如果老人不经常出门,可以制作一个用药台历,把药名、服药时间和次数都写在上边,每吃完一次药,就在相应项目后面打钩。用药台历最好放在老人每天都要“路过”的位置,比如客厅的沙发旁、电话机旁、床头柜上、卫生间的盥洗台上,能时时提醒他们。如果经常外出,患者还可以把用药台历制成一张随身携带的表。

三、手机备忘录提醒法 给老人配一个有备忘录功能的手



绘图 仁伟

洛阳脑病医院脑瘫科协办 电话:63970111

机,提前把服药的时间、剂量等输入手机,提醒铃声最好选用洪亮的音乐加震动,这样即便手机放在兜里,也能感觉到。儿女如果不常在老人身边,可以教父母

使用手机的备忘录功能。

四、把药拆散,单剂量包装 把药按照服用时间和服用剂量分好,每一次服用的药物要单独放置。如果在家,就把这些袋

子放在显眼处,以便检查是否按时服药。如果要外出,就把这些小包装都带上,和经常用到或最关注的东西放在一起,避免遗忘。

五、使用闹钟药盒 现在市面上有种药盒,上面有液晶显示屏时间,把要吃的药物放进去,设定好吃药的时间,到时候它就会提醒你。国外还有一种药盒,上面有个橙黄色的提示灯,时间到了,橙黄色的小灯就会不停地闪烁,提醒你该服药了。

六、多贴便条提示 准备一些便笺,上面写上吃药的时间和剂量,贴在冰箱上、药箱上或茶几上,用无处不在的信息提醒家人或自己吃药。

七、把药放在水杯旁 人总要喝水,把药放在水杯旁,每次喝水时,药瓶就会提醒你:“别忘了吃药。”

(徐翔)

频繁称体重 或是焦虑症表现

48岁的梅女士最近半年出现尿频、尿急症状,到医院检查后,医生认为不是什么大问题,只要对症治疗,症状很快会缓解。

可梅女士总觉得自己的肾脏有问题,她听朋友说,如果体重下降,就说明身体可能出现了问题,于是她每天在家称体重,一天称10多次,一旦发现体重下降,心情就会变差。心理医生指出,她患上了焦虑症。

据医生反映,目前没有病却频繁就诊的病人比以前增多。专家分析,由于生活条件的改善、网络的普及、科普宣传的深入,现在很多人对疾病有了一些浅显的认识,可是过分重视自己的疾病,会导致心理障碍,严重的还会产生抑郁症,反而会出现身体不适。

专家提醒,整天在家的女性,要多去和别人交流,不能想当然地认为自己有病,这样容易导致心理问题的出现。(文菲)



莫把调经药当美容药

□ 记者 朱娜 通讯员 刘晓霏

对乌鸡白凤丸、逍遥丸等治疗女性月经不调的中成药,女性并不陌生,有些女性把它们当成美容、保健药来服用。专家提醒,调经药不可随意服用,最好在医生指导下对症服用。

近段时间,涧西区安徽路赵女士的月经出现紊乱,连续两个月没有月经,有月经时经量又特别少,皮肤变得萎黄,脸颊部位还有色斑。赵女士服用了一段时间调经药后,不仅月经恢复了正常,而且脸上色斑也变淡了。赵

女士认为调经药具有美容的效果,于是购买了乌鸡白凤丸和逍遥丸长期服用,以达到美容淡斑的效果。

洛阳市第一中医院内三科主任李清波表示,女性每月来月经不是单纯的子宫出血,女性体内雌激素、孕激素、子宫内膜厚度达到一定水平时才会出现子宫出血。多数调经的中药具有活血、理气、补肾的功效,如川芎、当归、红花、三棱、桃仁等。这些药物在调理月经的同

时,还可以改善血液循环,改善女性面色萎黄,具有减淡色斑等作用。

从某种角度上来说,调经药的确具有一定的美容作用,但这种美容作用,建立在患者已经出现月经不调,并由此引发一系列症状,如面色萎黄、长色斑、长痘等的基础上。换言之,一个人的皮肤是否有光泽,是否滋润,与其内脏是否健康有必然联系。

月经不调包括经量过多或过少、周期紊乱等,患者需要根

据情况来服用调经药物,不能随意服用。经量过多的女性,需要服用补肾、补脾的药物,以达到固摄血液的作用,如果服用活血理气药,反而会增加经量。气机不畅引起的月经不调,需要用舒肝解郁的药物来调理,如逍遥丸等。经量过少的女性,可以服用活血、理气的药物,以增加经量。40岁以上的女性如果出现经量过少,可在医生指导下,经前服用一些活血、理气、滋补肝肾的药物。

输液 不能随意调快慢

不少人都有过这样的想法:输液滴快滴慢差不多,何不快快输完了事。专家提醒,输液速度是根据药物的特点和安全性设置的,不能随便更改。

第一,药液的主要成分是水,额外的水被注入血管,会增加血液循环中的液体总量。如果这些水是慢慢进入的,人体可通过自身调节,让肾脏多排出一些;如果这些水快速大量地进入血液,这种调节来不及发挥作用,就会增加心脏负担。

第二,很多药物对血管都有刺激性,并且在高浓度下容易发生副作用。如果输液速度很快,药物在输液局部和全身血液中的浓度都会一下子升得很高,容易发生静脉炎等不良反应。

第三,滴速不合适对药物的疗效也有影响。原本输液希望能达到12小时有效,如果把滴速调快,可能真正有效的时间就只剩下8小时,反而不如慢慢来得好。(程诚)



百忧笑解

忘了地址



绘图 李玉明

一名上了年纪的男子坐在公园长凳上独自垂泪。警察走上前去,问他出了什么事。

“我75岁了,”那老人哭泣着说,“在家里我有个25岁的妻子,她既漂亮又聪明,并且疯狂地爱着我。”

“那你为什么还哭呢?”

“我想不起来我住哪儿了!”

学学穴位按摩法 通通经络防脱发

现在很多女性都深受脱发困扰。中医对脱发的防治作用逐渐被大家认可,其中,通过穴位按摩防治脱发,近年较受欢迎。

将十指并拢,从前额正中发际处开始,用手指尖在头皮上轻轻来回揉动,好似洗头搓发一样,往返揉动20次。这样做,可以促进头皮的血液循环,疏通经络,宣畅气血,从而起到活血化瘀、祛瘀生新之功效,使头发再生。

然后,开始做穴位按摩,具体操作方法是:将拇指(或食指、中指)的指腹按在穴位上,用手指作顺时针或逆时针揉动按压。每个穴位按揉两分钟,按揉时手

指要有一定力度,但别过度。

在进行穴位按摩时,可采用多种手法,如按摩头顶的百会、神庭、防老穴时,要用双手食指(或中指)重叠放在穴位上,进行按摩;按摩头部两侧的穴位,如头维穴可用双手食指(或中指)分别在左右两侧对称的穴位上按摩;按摩头后部穴位,如风池、健脑等穴位,要用双手支撑颈后,用拇指按摩;按摩下肢的足三里、三阴交穴,可用双手拇指(或食指)分别在左右腿部进行按摩。

按摩最好每日进行两次,早晚各一次,如果工作或学习较忙,也可隔日进行,但要持之以恒。(宁然)