

别让小药箱里的药失效

□张国庆

家里的小药箱本是为了不时之需，可若是里面的药品看着还在保质期内，但实际上已失去药效，吃这种药对健康有害而无一利。

液体类：一般来讲液体类药物如各种注射液、眼药水、糖浆等最易失效，而粉剂、片剂、丸剂等固体类药物相对好保存。

维生素类：维生素C含有抗氧化剂，接触空气容易发生氧化；维生素A和维生素D遇光和空气易分解失效。因此维生素类药片应装在棕色玻璃瓶中避光密闭干燥处保存。

抗生素类：青霉素类、头孢菌素类、氯霉素类、四环素类等都容易失效或降解。

生物制品类：常用的如胰岛素、人血白蛋白、人血丙种球蛋白、各种疫苗等。

其他药物：硝酸甘油、异丙肾上腺素气雾剂、马来酸麦角新碱注射液、过氧乙酸等。

要想吃上安全有效的药，一定要严格遵照药品说明书上的存储方法存储，并严格在有效期内服药。

李先生患糖尿病5年，最初服用降糖药，血糖控制得很好。两年前，他经朋友介绍开始使用“没有副作用的胰岛素”，但血糖控制波动较大，体重也增加了不少。

郑州市金水区总医院内分泌科主任陈珊珊说，胰岛素是有副作用的。胰岛素和格列苯脲等胰岛素促泌剂的主要副作用是可引起低血糖。李先生就是误用

高血压用药谨防3个误区

郑州市陇海马路社区卫生服务中心 虎千金

很多人认为高血压是一种终身性疾病，对于大多数高血压患者而言，在重视生活方式改善的同时，也需要长期接受降压药物治疗。然而，目前不少人对高血压药物治疗的认识存在着误区。

明知有病不愿吃药

对于血压在150/90毫米汞柱左右的血压偏高患者可以先不吃药，通过改善生活方式来进行调控。如果观察3~6个月血压控制不好，就必须用药物控制。

三天打鱼两天晒网

许多高血压患者只在自己感到不舒服时才服降压药，还有的患者测量血压不高就不吃药，等到血压升高后再服药。其实，这些作法都是很科学的。应在医生指导下调整剂量，按有效的维持量长期服用，切忌自觉症状良好后便突然停药。

跟着别人的经验用药

有的高血压患者不到医院去看医生，而是根据别人的经验自己到药店买降压药。其实，高血压病因复杂，每个人的具体情况各不相同，各种药的性能也各不相同。因此，高血压患者不能用一个固定的模式服药，而应坚持“个体化”的用药原则。

维生素D补太多会“伤心”

□李家俊

维生素D是生长发育的必备物质，但吃多少却很有讲究。维生素D摄入过犹不及，摄入过多会对身体不利。

此前很多研究表明，缺乏维生素D的人易患心脏病和中风。而最新研究表明，维生素D含量高于正常值时同样损害心脏，如会加快心脏跳动节律，增加心房颤动的发生率。

平时每天晒半小时太阳，多吃富含维生素D的食物，如深海鱼、蘑菇、动物肝脏、鸡蛋、牛奶等，都能获得每日必需量。

胰岛素应用误区 没有副作用?

□张晓利

为使用胰岛素可避免口服药的副作用，却遇到低血糖和体重增加这两个副作用。

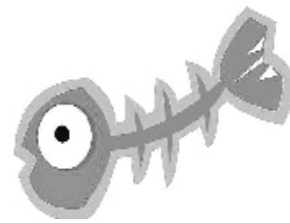
陈珊珊介绍说，胰岛素要在医生的指导下应用，特别是刚

开始使用胰岛素时要住院观察，调节至合适的剂量，以免出现严重的低血糖现象。另外，如需调节胰岛素的剂量，一定要在医生的指导下进行调节。

吃鱼可降低女性心血管病风险

丹麦研究人员说，多吃富含欧米加-3脂肪酸的鱼类，可以降低女性患心血管疾病的风险。

约4.9万名年龄在15岁至49岁之间的女性参与了这项研究。在8年的研究期内，研究人员发现，很少或从不吃鱼的女性患心血管疾病的风险，比定期吃鱼的女性高50%，比每周都吃富含欧米加-3脂肪酸鱼类的女性高90%。这表明，多吃鱼可降低女性患心血管疾病的风险。



并非所有前列腺癌都要急治



美国的一个独立专家委员会发布报告称，对低风险早期前列腺癌患者而言，最好的应对之策是密切关注疾病进程，而不是急于接受治疗，以避免手术或放疗等可能带来的不育、大小便失禁等不良后果。

前列腺癌是美国男性最常见的癌症之一，不过，约有半数前列腺癌患者的病情不会扩散和危及生命。尽管如此，仍有约90%查出前列腺癌的男性会立即接受手术或放疗。

独立专家委员会负责人说：“在美国，前列腺癌影响30%至40%的50岁以上男性，其中一些人将受益于立即治疗，而另一些人适合继续观察。”

下午打疫苗更有效



美国一项新研究发现，小儿接种疫苗的时间会影响到睡眠和免疫反应情况，下午接种效果更好。

新研究涉及70名婴儿，从他们两个月大时开始接受系列疫苗接种。接种疫苗后，大多数孩子都出现了体温上升的情况，这表明疫苗正发挥作用。监测显示，下午1点半之后接种疫苗的孩子，疫苗发挥的效果更好。

(以上为本报综合报道)

头外伤后 女孩更易头痛

贾宝玉曾有一句名言，说“女人是水做的骨肉”。国外的一项最新研究，或许为贾宝玉的结论找出了“证据”——遭受同样的头部外伤，女孩比男孩更易发生头痛。

让研究人员感到不解的是，在头部轻微外伤后，发生头痛的概率反而比中度或重度外伤之后还要更高。

这项研究选取的对象是美国华盛顿和费城因不同原因导致头外伤的少年儿童，年龄从5岁到17岁。在进行了3个月的治疗之后，轻度头外伤者中有43%发生了头痛，中度到重度头外伤者中只有37%。在发生头痛的头外伤者中，十几岁的男孩和女孩所占比例明显较高。

研究人员提醒广大父母，头外伤后的头痛具有迟发性，少年儿童(尤其是女孩和十几岁的孩子)，可能会在受伤几星期或几个月后才发生头痛。但发生头痛也不必担心，疼痛多数可以缓解、消失。

(张晓华编译)

原文节选: Children who suffer head trauma can experience headaches months after the injury, with girls more apt to have them than boys, a new study finds. The researchers also found that the risk of having these headaches was greater after a mild traumatic brain injury (TBI) than after a moderate or severe one. The study, published online Dec. 5 in the journal Pediatrics, included children aged 5 to 17 who were hospitalized with traumatic brain injury at nine facilities in King County in Washington state and one in Philadelphia. Three months after treatment, headaches were reported by 43 percent of children who had a mild TBI, 37 percent of those who had a moderate to severe TBI. Teens and girls appear to have the highest risk for headache after mild TBI, and the course of recovery after such events is likely affected by age, injury severity and gender, the researchers concluded.

直击

莫错把缺钙抽搐当癫痫

口述 黎小茹 整理 李立鹏

我和丈夫在新疆打工，虽然日子过得不太富裕，可也快乐自在。特别是我生下儿子小龙后，一家人更是其乐融融。可是，在小龙还不到半岁的时候，有一次他竟然发生抽搐、神志不清，从此我的生活就再也无法平静。

为了弄清楚小龙到底得了什么病，我把他就近送到新疆一家医院检查。医生询问了小龙的发病情况后也没有一个明确的答复，只是说怀疑是癫痫，但是由于他们医院不具备癫痫诊断条件，建议我到大医院确诊。

无奈之下，我坐火车赶回河南老家，带着小龙到郑州一家省直医院检查。接诊的医生询问完情况后，让我带着孩子去做个脑电图。经过二十分钟

的折腾，最后检查的仪器绘出了一张心电图那样的单子，上边是上下起伏的曲线。医生对着单子看了半天，最后说脑电图没有什么大问题，未发现大脑异常放电，说小龙癫痫的可能性不大。

从郑州赶回新疆，我不安的心稍稍平复了一些。可既然不是癫痫，那小龙为什么会会出现抽搐呢？正当我困惑不已的时候，社区卫生服务中心医生给小龙体检的微量元素检测结果帮我解开了谜底。那天我去拿小龙的微量元素检测结果，医生指着检测单说：“你的孩子钙元素缺得太厉害，要注意给孩子补钙呀！可以给孩子喂些牛奶，补充点儿维生素A、维生素D，多带他晒晒太阳。否则孩子凶门闭合晚，有枕秃，严重的还会发生抽搐。”听到“抽搐”两个字，我灵光一闪，赶紧追问孩子发生抽搐是不是和缺钙有关。医生说，根据微量元素检测结果来看，很有可能。最后他让我给孩子补钙，然后观察孩子还会不会发抽。

新疆这个地方最大的好处就是不缺牛奶。每天早上，我直接提着奶瓶子去邻居家买回刚挤的牛奶，然后回家煮着家人当早餐。同时，维生素A、维生素D和葡萄糖酸钙我也一天不落地给小龙喂下去。

如今，一年过去了，小龙再也没发生过抽搐。看来，当初小龙发生抽搐确实是和缺钙有关，而我却错把缺钙抽搐当成了癫痫。

一位鼾症司机的心里话

口述 王建辉 整理 陈锦屏

我今年44岁，至今已经有27年的驾龄。年轻时我的记忆力很好，那怕是只到过一次的地方，我也能把路线记得清清楚楚。但是，自从7年前开始打呼噜后，我的记性越来越不行了，常常丢三落四。更可怕的是，有时我正开着车，莫名其妙地就犯困打盹儿，曾几次因此将车撞到树上。有一次，在山路上行车，我睁大眼睛，拼命控制住瞌睡，但没有多大一会儿，就晕乎乎不当家了。后边的伙计看我不对劲，赶紧叫醒我。我睁开眼睛一看，吓得魂飞魄散——车的前轮已轧到悬崖边了！

从那时开始，我决定治疗我这个瞌睡病。我对医生说，我每天睡十几个小时还不解乏，而有些人睡四五个小时就精力充沛，这是怎么回事呢？

郑州市第三人民医院耳鼻喉科主任张智风对我说：“你的瞌睡病都是打呼噜引起的，使你的睡眠质量变得很差，总是处于浅睡眠状态。别看你睡的时间长，但总也不解乏。”

张主任解释说，打鼾的人一般气道比正常人要狭窄。白天清醒时气道不发生阻塞。但夜间一旦进入深睡眠时，肌肉松弛，咽部软组织堵塞气道，这时，体内缺氧，肌体自我



保护，病人又回到浅睡眠。因此，经常打鼾的人会出现白天困倦、嗜睡，注意力不集中等症状。

听了张主任介绍，我决定做手术，彻底治疗鼾症。手术做得很顺利，手术后，我感到精神特好，白天再也不犯困、不丢三落四了。这一年多来，我的体重下降，身体逐渐强健，波动的血压也平稳了。

真没有想到，治好了鼾症，不仅体质好了，人也变聪明了。

小儿佝偻病咋防治

我家孩子刚出生，听邻居说初冬生的孩子易得佝偻病，我想问一问佝偻病有哪些表现，该怎么防治？

郑州市太康路 刘女士
郑州市妇幼保健院儿科主任医师 石建华：

佝偻病是婴幼儿时期比较常见的一种维生素D缺乏症。维生素D可促进钙吸收，缺乏维生素D时，钙不能被吸收，使钙磷代谢失常，产生骨骼病变。

佝偻病主要表现为出汗多、夜惊、枕秃、方颅、出牙晚等症状。如果病情进一步发展，孩子会出现肌肉松弛无力，特别是腹壁及肠壁肌肉的松弛，可引起孩子的肠胀气，致腹部膨隆犹如蛙腹。此外，“肋串珠”、“鸡胸”、“O型腿”、“X型腿”这也都是佝偻病的典型表现。

预防小儿佝偻病首先要预防先天性佝偻病。怀孕的妈妈要多食用含钙丰富的食物，多晒太阳；孩子出生后多到户外活动，多晒太阳。注意不要让孩子隔着玻璃晒太阳，因为玻璃会阻挡阳光中的紫外线。另外，提倡母乳喂养，因为母乳中钙、磷比例适宜，同时还要及时增服维生素D制剂。人工喂养时，更要注意及早补充维生素D制剂。服用维生素D时要遵医嘱，过多服用可致维生素D中毒。

小儿脑瘫会不会自愈

我的孩子被诊断为小儿脑瘫，有人说孩子大了脑瘫就会好转。请问脑瘫不治疗会自愈吗？

郑州市金水区 柳女士
郑州市第三人民医院儿科主任 朱红文：

脑瘫患儿不经过治疗是不会自愈的。脑瘫患儿异常的姿势如果不及早纠正，功能的丧失会越来越严重，甚至终身生活不能自理。因为运动的障碍可导致肌肉挛缩、关节变形，从而发展成畸形；语言和智力的障碍使患儿缺乏与家人的交流，更缺少对周围环境的认知，这不仅影响孩子语言、智力的发育，还将影响其情感、性格以及将来的交往和社会生活。而这一切的逐步加重，都将影响孩子以后的治疗与全面康复。

因此，小儿脑瘫要及早发现、及时治疗，不要寄希望于不治而愈。(陈锦屏整理)



我的老伴儿前一段得了脑血栓，吃饭老是呛，这是怎么回事儿？该怎么办呢？

郑州市京广路 郭女士
郑州市第十人民医院神经内科主任 周艳丽：

吞咽困难、饮水呛咳是卒中患者常见的症状之一。在卒中的急性期，如果患者症状严重，或者意识不清，应暂时禁食或下胃管辅助进食。不要强行喂食，以防食物误吸入肺内。病情稳定、意识清楚后，可进行以下训练：

一、感官刺激：1.用手指、筷子、棉签等刺激颊内外、唇、舌等部位，增加其触觉敏感度。2.用棉棒蘸不同味道的果蔬汁刺激舌的味觉。3.用棉棒蘸冰水刺激舌咽部和软腭，促进咽反射的回复。

二、口、面、咽部的肌肉训练：包括闭口、咧嘴、舌的运动、屏气、张口发“啊”音等。

三、进食训练：先用糊状或胶状的食物进行训练，少量多次，进食时多主张坐位进行，头颈稍前屈。

四、咽下食物练习呼吸或咳嗽有助于预防误咽：发生吞咽困难时应请康复医师进行功能评定，康复训练也应在医生指导下进行。

如何控制糖尿病并发症

我患糖尿病已经10多年了，眼底、足部并发症已经出现了，请问如何控制糖尿病并发症？

郑州市航家属院 吴女士
郑州市第二人民医院内分泌科主任 徐磊：

糖尿病的某些并发症是可以得到临床控制的，但必须在早期进行及时和正确的治疗。如果糖尿病肾病在微量蛋白尿阶段，和糖尿病眼底病变患者在眼底还没有出现小动脉硬化之前，严格控制血糖、血脂和血压，使其尽可能维持在正常水平。之后通过一些辅助治疗，有可能使这些并发症发生逆转，至少可以延缓其发展。