

夫妻节日短聚 选对避孕药

袁大姐结婚后,丈夫一直在广州打工,两人见面时总是由丈夫戴套避孕。这次春节回来,丈夫提出能否让她口服避孕药避孕。袁大姐担心吃避孕药会影响身体健康。春节在即,异地夫妻、情人大多团圆,像袁大姐这样担忧的人很多,下面详细介绍口服避孕药的种类、应用,以及对身体的影响。

短效避孕药 如妈富隆、敏定偶、优思明等,这一类避孕药需要每天服用,其优点是避孕率高,副作用相对较少,对身体基本无害,对后代也无不良影响。短期避孕药优思明,除了能避孕外,还具有缓解经前紧张综合征和痛经症状的作用。但短期避孕药要严格按照说明服用,每日1片,连服21天。停药7天后开始服用下一盒药。

紧急避孕药 主要有两大类,一类是以毓婷为代表的左炔诺孕酮类药,另一类是以后定诺为代表的米非司酮类药。紧急避孕药在房事后72小时内服用有效,服药期间不宜有性生活,以免影响药效,越早服用效果越好。一般来说,内分

泌疾病患者、妇科肿瘤患者、月经稀少者、年龄在35岁以上吸烟的女性等都不宜服用。服药后可能出现恶心、呕吐、不规则子宫出血、月经改变等,有时还会并发乳房胀痛、头晕等,一般24小时内缓解。这种避孕药不宜长期服用,否则对身体伤害较大。

长效避孕药 适用于不能放置宫内节育器,又不愿采用其他避孕方法,且长期同居的女性。其优点是长效、可逆、不用每日服药且不影响性生活。缺点是部分女性可能引起经量增加、经期延长,严重者还有可能引起闭经。一般新婚女性、患有高血压、肥胖症、妇科肿瘤等疾病的女性不宜服用。

探亲避孕药 利用较大剂量的孕激素妨碍受孕过程而起避孕作用,使用不受月经周期限制,服药可以在月经周期的任何一天开始,效果比较可靠。适应于夫妇分居,每年2-3周的探亲假应用。

避孕药有一定的副作用,需根据个人情况慎重选择,最好在医生指导下服用。另外,下列情况下不宜服用避孕药:(1)患有急慢性肝炎、肾炎、恶性肿瘤、糖尿病、高血压、血液病的妇女,因服药后可使病情加重;(2)月经过少者,因容易引起闭经;(3)精神病患者;(4)哺乳期;(5)流产后妇女,需等月经来潮后服用(敏定偶除外)。

郑州大学医学院 时仲省

四招预防 输液疼痛

静脉输液是临床常用给药途径,但在输液过程中不可忽视局部疼痛问题。在静脉输液过程中局部产生疼痛的原因比较复杂,例如药物渗漏、由微粒引起的静脉炎,或者是长时间输液、滴速过快所形成刺激等,都可引起局部疼痛。采取以下四招可预防或减轻输液引发的局部疼痛。

一、减轻药物刺激性 大多数药物对血管没有刺激性,但氯化钾、七叶皂甙钠、二硫酸果糖、甘露醇、环磷酰胺等,输入时可产生强刺激性,另外,氨基酸、脂肪乳等高浓度营养物质输入时也会产生强刺激性。所以,在使用这些药物静脉滴注时要特别注意以下几点:①严格控制滴速,缓慢滴入。②加强巡查,防止在输液过程中发生渗漏,一旦渗漏及时处理。

二、合理使用静脉 当疾病需要反复多次静脉输液时务必要合理使用血管,要点如下:①选择弹性好、暴露清楚、相对较粗和易于固定的静脉血管。②做好输液血管更换方案,有计划地更换注射部位,防止引起局部疼痛。

三、严格操作规程 操作不当引起的微粒污染是造成血管损伤及无菌性炎症的常见原因。所以,医护人员在进行静脉穿刺时特别注意两点:一要严格执行消毒制度和无菌技术,二要固定好穿刺部位,特别是在加药后要注意检查有无松动,如果有松动要重新进行固定。

四、加强心理调节 疼痛是一种生理与心理反应,同样的损伤对不同的人产生不同的结果,甚至同一个人在不同时间的结果也不同。情绪稳定可减轻疼痛反应,情绪波动则加重疼痛反应。对情绪紧张、特别怕痛的患者而言释放心理压力,能增强对疼痛的耐受力,降低对疼痛的感受强度。

陕西省宝鸡职业技术学院
副主任医师 韩咏霞

■用药误区

骨折后 莫大量服钙片

许多人骨折后,大量服用钙片希望促进骨折早期愈合,其实这种做法是缺乏科学依据的。

因为骨折的发生多由创伤或其他病理因素所致,并非由机体缺钙引起。恰恰相反,在骨折发生后,骨折的断端还会释放出大量的钙质。同时,由于骨折部位受到一定范围的固定,又很容易导致全身或是局部骨骼失用性脱钙。这两种脱失的钙盐可形成游离钙被吸收入血,使血钙的含量增高,血钙是由肾脏进入代谢,此时如再摄入大量的钙剂,势必会增加肾脏的负担。况且,患者休养或骨折后长期卧床,肾脏往往处于低温状态,尿液排出不畅,使过多的钙盐结晶沉积,因而可能发生尿路结石,这种不良后果在生活中并不少见。

此外,大量的服用钙剂还会引起胃酸减少、食欲减退、消化不良及呕吐、腹泻等胃肠道症状,这些不良反应很容易导致患者营养不良,反而影响骨折的愈合。机体在新陈代谢过程中,需要的钙盐是有一定限度的,一般正常饮食所摄入的钙盐就能满足生理上的需要。因此骨折后过多服用钙片是无益的。

长沙市第一医院 何鸽飞

别把“糖浆”当糖水

山东读者小刘咨询:我家壮壮今年7岁,从小体质较弱,三天两头感冒,咳个不停。我常会买一些止咳糖浆给他喝,味道甜甜的,孩子愿意喝,止咳效果也挺好的。可最近壮壮好像喜欢上了喝止咳糖浆,没事也找来喝,一不让他喝,他就哭闹。难道止咳糖浆也能上瘾?

山东中医药高等专科学校祝建材回复:冬季严寒,咳嗽患者明显增多。在不少人看来,止咳糖浆没有什么毒副作用,孩子也容易接受,因此,孩子一咳嗽,家长就给孩子喝一点,有的孩子甚至把糖浆当作糖水喝。其实,一些止咳糖浆中含有可待因,这

是一种从鸦片中提取出来的物质,儿童长期服用会有依赖性,甚至出现类似“毒瘾”发作的症状,壮壮就属于这种情况。而有些止咳糖浆中含有非那根,虽然小剂量服用时无明显副作用,但长期服用,可引起嗜睡,儿童会反应迟钝,也可出现兴奋、易激动、昏迷或惊厥,严重时可能出现呼吸暂停,甚至诱发猝死。所以,提醒家长们莫要随意把止咳糖浆给孩子喝。

咨询台

主持人:邓梦玲
咨询电话:0731-84326295
E-mail:1061052855@qq.com

用药不当 适得其反

药物使用得当能达到祛病疗疾的效果,如果用药不当,反而会使病情加重。以下几类用药时多留心:

降压药引起高血压 甲基多巴、胍乙啶在“静脉滴注”时可使血压升高;服用优降灵时,如进食牛奶、动物肝脏等,血压非但不降,反而会大大升高,甚至发生高血压危象、脑出血;突然停用心得安、甲基多巴,也可引起同样后果。

抗心绞痛药引起心绞痛 常用抗心绞痛药硝苯吡啶,能减慢心率和降低心肌耗氧量,缓解心绞

痛,但硝苯吡啶还有降压作用,突然停用可出现冠状动脉痉挛,诱发心绞痛。

退热药引起发热 安乃近、复方氨基比林等退热药有时可引起发热,它是由药物引起的过敏反应,其特点是发热时以现有的病情无法解释,停药后热自退。

维生素C引起坏血病 维生素C如长期大剂量服用,增加了机体对维生素C的需要水平,破坏了正常的生理平衡,一旦减少或停用,就会导致维生素C不足而引起坏血病。

阿司匹林诱发血栓 小剂量阿司匹林可通过抑制血栓素发挥抗凝作用,故可防止血管堵塞疾病,剂量为每天20-40毫克。但大剂量使用时可使前列腺素生成减少,非但对抗凝不利,反而加速凝血甚至形成血栓。

利尿剂引起水肿 临床常用的双氢克尿塞是排钠利尿剂,长期应用时血钠降低,刺激醛固酮分泌,这时可因留钠作用大于排钠作用而出现水肿。

山东省平阴县卫生局
副主任医师 朱本浩