

# 提醒！服用这些药物后，不宜游泳

天气酷热，游泳是许多人喜爱的一项运动。但若平时有服用一些让人困倦、精神不佳、反应迟钝、无力的药物，游泳者可能会因体力不支或反应慢等引发溺水等安全事故。哪些药物服用后不宜游泳？一起来了解下。

## 易引起困倦、反应迟钝的药物

多数感冒药（含有抗组胺药，如氯苯那敏、苯海拉明、异丙嗪等），地西洋、艾司唑仑、唑吡坦等镇静催眠药，氯丙嗪、氯氮平、奥氮平等抗精神病药物，部分用药者可出现运动协调能力下降或障碍。服用这些药物时要避免去游泳。

## 易引起低血糖的降糖药

格列齐特、格列吡嗪等磺酰脲类降糖药，瑞格列奈、那格列奈等格列奈类降糖药和胰岛素这三类降糖药，

用药后如果未及时进餐或用药过量，再去游泳会加大低血糖的发生风险。低血糖轻则导致眩晕、心慌、无力、盗汗，重则导致昏迷等危险，服用这几类药物时一定要特别注意。

## 易引起头晕、头痛的药物

游泳时若出现头晕、头痛，可能会晕倒、失去方向感而出现危险。因此，服用硝苯地平、硝酸甘油、单硝酸异山梨酯类等易引起头晕、头痛的心脑血管药物的患者尽量不要游泳。

## 易引起视物模糊的药物

游泳过程中如果患者出现视物模糊，很可能失去方向感、无法及时避开危险。山莨菪碱、苯海索、阿米替林、氟西汀、苯妥英钠、卡马西平等药物会引起视物模糊，应避免在游泳前服用。

## 可致运动协调能力障碍的药物

氯丙嗪、奥氮平等抗精神病药以及苯妥英钠、扑痫酮、链霉素等药物会影响人体的运动协调，服用该类药物后容易出现运动不协调、运动迟缓，甚至出现危险。

## 栓剂和外涂用药

大部分栓剂和皮肤外涂用药、眼内用药、耳内用药等使用后立即游泳，会使药物部分甚至全部溶解到水中，导致药效下降。如果使用的是栓剂，还可能因为游泳的动作使药物从腔道滑出，导致治疗失败。

因此，游泳者在游泳前一定要留意自己是否正在使用药物，并充分考虑用药的安全、有效性，必要时咨询身边的药师或医师。

（据《快乐老人报》）

## 健康百科

### 花样饼干，未必更健康

粗纤维饼干、无糖饼干、甜饼干、低GI（血糖生成指数）饼干……不同叫法的饼干有什么不同？它们更健康吗？虽然粗纤维饼干的膳食纤维含量比普通饼干高，但配方依然少不了油、盐、糖等，所以未必健康。市面上还有一些宣称可以促进消化的饼干，其实这类饼干通常含有大量的淀粉、糖和脂肪，并不会减少胃的负担。

无糖饼干，只是不添加糖，但是脂肪、淀粉等高能量一点也不会变少，血糖高的朋友不要贪嘴。相比高GI（血糖生成指数）饼干，低GI（血糖生成指数）饼干升高血糖的速度更慢，对身体产生负担更小。

（据《健康时报》）

## 一问医答

### “老烂腿”该如何治疗？

王女士问：我患静脉曲张多年，虽然腿部出现酸胀、疼痛的感觉，但并没有引起足够重视。直到今年，我出现“老烂腿”的现象，并且迟迟不见好转。“老烂腿”究竟是一种什么样的疾病，该如何治疗？

医生解答：除静脉曲张外，生活中老年人高发的“糖尿病足”以及“动脉硬化闭塞症”等也会引发“老

烂腿”的现象。王女士的情况属于静脉曲张引发的比较严重的后果，如果治疗不当，很可能有截肢的危险。

临床上治疗“老烂腿”的方法有多种，如果患者担心手术风险，可以采用“疏通”的方法，即通过股动脉加压疏通，联合浅静脉靶点疏通，改善深浅静脉回流瘀滞，以及高淤高黏流动缓慢的血液，且通过对高淤高黏血液的

疏通，改善血管内膜损伤，恢复血管内膜功能，增加血细胞带氧量恢复血管弹性。对于静脉曲张患者、糖尿病并发症患者以及下肢动脉硬化闭塞症患者，应定期进行腿部B超检测。对于50岁以上的人来说，即使没有不适症状，也应定期进行检测，以便更好地预防“老烂腿”的出现。

（据《老年生活报》）

## 健康提醒

### 午休睡不着，闭目养神也行

很多人说：“中午不午睡，下午更崩溃。”因此，人们往往认为没睡着就等于没午休。然而，有专家指出，即便午休没有进入梦乡，安静清醒地闭目养神也能让身心得到充分休息。午休时如果实在难以入睡，不妨闭目养神，体会“安静清醒”的状态，让身体和大脑都得到充分放松和休息。

“安静清醒”作为一个新概念，如今在睡眠医生和现代养生人群中十分流行，因为保持“啥都不想”的状态可彻底消除睡眠焦虑。专家指出，大多数人无法控制自己何时入睡，但可以控制自己何时休息，给自己的思绪“留白”。这种状态可以让大脑细胞、全身肌肉和器官得到休息，缓解压力，改善情绪，提高警

觉度和创造力。

专家提示，要保持良好的健康状态，首先应确保每晚7至8小时的充足睡眠。其次，如果中午无法入睡，短时间的午休也十分重要。无论“午休”还是“午睡”，都建议保持周围环境安静，拉上窗帘，或者戴上眼罩，闭目养神20至30分钟。

### 这几类中药或带有毒性，别用来泡酒

所谓药酒，即将处理洁净的中药材、饮片，按一定比例浸入于酒精度在50至60度的粮白酒中所制得的液体制剂，也有用黄酒、米酒或葡萄酒炮制的。

除了公开销售的外，有不少人为了强身健体，会凭经验私自配制药酒，结果带来不少安全隐患。还有些药物不能用于泡制药酒，必须要谨慎甄别、小心使用。具体包括：

1.大多数矿物质药，特别是一些有毒的矿物药，如砒石、砒霜、朱砂、银朱、雄黄等。

2.毒性很强或作用峻猛、强烈的中药，如马钱子、生川乌、生草乌、雪上一枝蒿、生天雄、生附子、小白撑、生天南星、生白附子、生半夏、雷公藤、昆明山海棠、搜山虎、莨菪、吕宋果、狼毒、巴豆、闹羊花、苍耳子、水蛭、斑蝥、红娘子、青娘子、蟾酥等。

服用药酒还应注意季节时令，温阳、补益性药酒多宜冬日饮用，炎炎夏日应尽可能少饮或不饮。药酒一般不宜早晨空腹和夜间饮用，多应在中餐或晚餐前1小时饮用，一般每次可饮10至30毫升，绝不可放量豪饮。

相关提醒，感冒、发热、呕吐、高血压、糖尿病、痛风、皮肤病、部分心脑血管疾病患者多不宜饮酒。

（据《生命时报》）

### 冠心病患者

#### 这三类食物要少吃

冠心病非小病，如不及时干预，控制疾病，可能会危及生命。对此，南方医院心血管外科主任郑少亿提醒，冠心病患者平日里除了要按时服药外，一些注意事项，比如饮食，也应多加重视。因为饮食与病情息息相关，饮食上不加以重视，病情可能受之影响而每况愈下，特别是以下三类食物，应拒之门外。

**油腻食物** 油腻食物是冠心病患者应避免的。像肥肉、动物内脏这些油腻食物，富含饱和脂肪酸、反式脂肪酸和胆固醇，摄入后可能会使体重上升、血压升高、胆固醇水平超标，这些无一利于冠心病的控制，反而会加重病情。所以对于冠心病患者来说，平日尽量少吃油腻食物，清淡饮食为宜。

**糖类食物** 像蛋糕、巧克力等富含糖类的食物也是需要冠心病患者忌口的。如果摄入过多，会造成热量摄入过多，进而转化为脂肪，加重肥胖，还会使血脂水平超标。特别是那些因血脂异常、糖尿病、超重、肥胖而引发冠心病的患者，糖类食物更应严加禁止。

**冷食冷饮** 冠心病患者在平日生活中，还应避免冷饮冷食的摄入。因为在高温下，血管会处于扩张状态，如果此时摄入冷饮冷食，会引起全身血管的收缩，导致血压剧增，进而诱发心绞痛、心梗等心脏病症状，后果不堪设想。所以像冰饮料、雪糕这类冷饮冷食，尽量不吃，以免引致病发。

（据《家庭医生报》）