

酒驾“新国标”实施,这些“涉酒”药要当心

更加严格的酒驾新国标已于3月1日起正式实施。想“久”驾,别“酒”驾。不过,有些时候不喝酒也会带来“酒驾”的假象。本文将为您盘点那些容易在短时间内“被酒驾”的药物。

为啥药里要添加酒精?

“被酒驾”最著名的药物,当属藿香正气水。曾有测试,服用10毫升藿香正气水后立即用酒精检测仪吹气检测,酒精浓度为572毫克/100毫升,远超醉驾标准;10分钟后再次检测,为35毫克/100毫升,15分钟后为13毫克/100毫升,才基本正常。

这里的酒精是一种良好的有机溶剂,起到增加药物溶解度及稳定性的作用,药借酒力、酒助药势而充分发挥其效力。

这些药物都会酒精

以下药剂里的酒精含量不尽相同,其中当属酒剂和酊剂中的含量最高(乙醇含量可高达40%~88%),且其药品说明书中都标注吃药后不能开车。

酒剂

酒剂又名药酒。酒能行气通络、散寒,故祛风活血、止痛散瘀等方剂常制成酒剂。常见的有:胡蜂酒、国公酒、舒筋活络酒、寄生追风酒、三鞭两药酒、冯了性风湿跌打药酒等。

口服液

口服液是在中药汤剂基础

上发展来的,将煎液浓缩后加入一定比例的乙醇,目的是除去杂质。常用的口服液有四物合剂、玉屏风口服液、左卡尼汀口服溶液、地高辛口服溶液、麦角隐亭咖啡因口服液、清脑复神液、复方甘草口服溶液等。

糖浆剂

糖浆剂指含有原料药的浓蔗糖水溶液,常用的溶剂有水、乙醇、甘油等,可以掩盖某些药物的苦味或其他不良气味,深受儿童欢迎。常见的有感冒止咳糖浆、川贝枇杷糖浆、养阴清肺糖浆、消咳喘糖浆、右美沙芬愈创甘油醚糖浆、复方氨酚美沙糖浆、人参蜂王浆等。

酊剂

酊剂是把原料药用规定

浓度的乙醇提取或溶解而制成的澄清液体制剂。常见的有藿香正气水、十滴水、骨痛灵酊、消肿止痛酊、祛伤消肿酊、烧伤灵酊、筋痛消酊、复方樟脑酊、颠茄酊、姜酊、远志酊、碘酊、正骨水等。

流浸膏剂

流浸膏剂大多以不同浓度的乙醇为溶剂。常见的有颠茄流浸膏、浙贝流浸膏、姜流浸膏、远志流浸膏等。

此外,一些气/喷雾剂、搽剂、注射液、涂膜剂、酊剂、醋剂等药物都不同程度含酒精。谨慎起见,吃了或用了“涉酒”药品不要立即开车,最好休息半小时以上。

(摘自《北京青年报》)

为什么有些药里会含酒精呢?酒,素有“百药之长”之称,

近几个月,小王觉得自己声音嘶哑,咽部不适,异物感明显,习惯性清嗓、偶尔有反酸,起初也没太在意。趁着休假,他来到医院就诊。经耳鼻喉科检查,发现其声带上有白色物,被诊断为声带白斑。

声带白斑是临床术语,意为声带上的“白斑块”,主要由上皮性角化不全引起的白色斑块,从良性角化病到非典型增生,具有一定恶变倾向,常被认为是癌前病变。声带白斑的发病率,男性明显高于女性,78%至84%病例为单侧病变,约有8%转变为恶性。

绝大部分声带白斑的患者有吸烟史。吸烟是喉部鳞状上皮内病变和喉部恶性肿瘤发展的主要诱因。白斑患者中吸烟概率为67%,烟龄越长,发生恶性肿瘤几率越大。

胃食管反流被认为是喉部白斑和恶性肿瘤发展的危险因素之一。另外,幽门螺旋杆菌Hp感染,也可能是导致声带白斑及其复发的原因。

不注意用嗓卫生、长期饮酒、疲劳免疫力低下、营养不良等因素也是引起声带白斑的原因。

对于范围局限、表面光滑平坦的、倾向于良性的声带白斑,可先进行病因治疗。药物治疗效果不佳,尤其是有一定恶变倾向的患者,可以微创手术治疗。

(摘自《文汇报》)

医学知识

习惯性清嗓也是病



速效救心丸:用对了才能“速效救心”

作为治疗冠心病、心绞痛,缓解胸闷及部分疼痛症状的药物,速效救心丸成为患者心中救急救命的速效药。但如何正确服用速效救心丸,也是有讲究的。

最佳的服药时间

冠心病患者在出现胸闷、心前区不适、左肩酸沉等症状时,应立即含服此药。

正确的服用方法

舌下含服,口腔干燥时,可含少许白开水,便于溶化和舌下黏膜吸收,能高浓度地迅速到达心脏。切记不可吞服。

因吞服后经胃肠道吸收,起效慢且药效下降,影响药物

疗效的发挥。

一般以4~6丸为宜,含服后约5分钟起效。急性发作时一次10~15丸。在治疗心绞痛时,如服药10分钟后症状不缓解,可再含服1次;若连服2次不缓解,应考虑急性心肌梗死的可能,要立即送往具备治疗条件的医院进行救治。

适宜的服药姿势

舌下含服速效救心丸时,切不可平卧或站立服药,宜采取坐位姿势,这样可使回心血量减少,减轻心脏负担,从而缓解病情。

(摘自《家庭医生报》 谢冉/文)

这些缓解便秘的方法并非全靠谱

便秘,虽不是什么大问题,但却很折磨人。于是有人尝试吃香蕉、喝油、用开塞露……那么,这些方法靠谱吗?

吃香蕉?没那么神

不少便秘患者都有吃香蕉的经历,甚至一口气吃三四根香蕉,但却感觉没啥用。

江苏省连云港市妇幼保健院营养科原主任张晓燕表示,一般来说,吃膳食纤维含量高的食物有利于通便,然而,与苹果、梨等水果相比,香蕉所含的膳食纤维并不算高,100克食物所含膳食纤维量:香蕉1.2克、苹果1.7克、梨3.1克。如果从膳食纤维润肠的方面来说,香蕉的效果其实还不如梨和苹果。

喝油?不能

武汉市第四医院武胜路院区消化内科副主任医师王晖说,临床上用来通便的油是可食用的石蜡油,并非生活中的食用油。

另外,食用大荤大油的食物,因其脂肪和蛋白质含量较高,属于难以消化吸收的食物,非但不能通便,还会长时间滞留肠道不易排出,加重便秘。

开塞露?不能常用

从短期来说,可以使用开塞露来缓解便秘的症状,但只能作为急救使用,不能长期依赖。

清肠解毒的药?不是所有都适合

不少人便秘习惯吃牛黄

解毒片等清肠解毒的药物,但其实不是人人都适合。

北京世纪坛医院副主任医师金锐说,中医理论认为排便难或缺少便意而大便软硬度尚可,主要为脾气虚或脾阳虚,大便干则主要为胃肠实热的证型,治起来完全不同。便秘要听医生建议合理选药,不可随意用牛黄解毒片等药。如属于虚证所致的排便难,服用清热泻火类中成药,会出现稀便和腹泻的情况。但这种稀便坚持不了几天,等停药过段时间后会再次出现便秘。(综合《健康时报》《武汉晚报》)

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)



留意孩子的“隐形攻击”



生活中有这样一种现象:孩子表现得挺乖,但总是会出现一些“莫名其妙”的行为;明明能吃完的饭,总要剩最后一口;催他走快一点,他反而不慌不忙,慢得出奇。这些“隐形攻击”行为,比起正面发脾气、哭闹,更令家长感到气愤。

家长要先学会反思

当孩子出现这些行为,其实是有意识地用“顺从”的行动来对抗父母的“疾风骤雨”的管教。孩子的顺从规避

了与家长的直接冲突,但孩子并不认同家长的教育,所以,避过“暴风骤雨”后,仍然我行我素。

其实仔细想一想,孩子“隐形攻击”的发生,关键还是在家长。作为家长,需要认真审视一下自己的教育方式、教育观念。是不是因为家长观念出了问题,导致教育行为出现了偏差,进而致使孩子出现“隐形攻击”行为。

找到症结“对症下药”

首先,孩子的这种“隐形攻击”行为,多数出现在小学高年级及初中阶段。这个年龄段正是孩子自我意识水平提高的关键时期,他们在积极探索自我的存在和价值,越来越关注自己的看法和想法,面对这样的“小大人”,应择机适当放手,给孩

法院向偷窃者父母发家庭教育指导令

李某是中等职业学校学生,其父母为经营个体工商户。某日凌晨,李某伙同他人盗窃商铺,共窃得香烟70多条,电子烟弹20多盒及现金1600元,盗窃后进行销赃。李某后被公安机关抓获,归案后自愿认罪认罚,主动退赃退赔。检察院提起公诉指控李某犯盗窃罪。李某在审判时满18岁,法院作出刑事判决,认定李某犯盗窃罪,判处有期徒刑7个月,缓刑1年,并处罚金1000元。

法院向李某父母发出家庭教育指导令,责令其前往受法院委托的第三方机构(珠海市香洲区社会心理健康服务中心)接受家庭教育指导。

家庭教育不力或者疏于管教,是未成年人出现严重不良行为或者犯罪的重要原因。

(摘自《新快报》) 山家课堂

女儿小的时候没少让我着急上火。因为学习不认真、跟同学打架,每次开家长会,我都是那几个被留下来单独谈话的家长之一。

怎么办?我实在不甘心看着女儿这样“混”下去。一件偶然发生的事情,让我看到了转机。女儿的一个表姐正在少年宫学画画,我女儿看得眼馋,有几次抢过表姐的笔非要画几笔,为此两个孩子还打架了。我对女儿说:“如果你也喜欢画画,送你去美术班学吧!”没想到,这个偶然的选择改变了她的人生……

女儿好像对画画有天生的潜能。在美术班学了没几个月,我惊讶地发现,她竟然

小心呵护孩童的想象力

想象力。爱因斯坦说过:“想象力比知识更为重要,因为知识是有限的,而想象力概括着世界的一切。”想象力往往是未来创造力的源泉。而孩子的想象力需要良好的教育去激发、培养、引导,给他们更多的时间和空间去发挥想象力和创造力。

我国现代文学家和漫画家丰子恺先生就很善于保护孩子的想象力。他尽可能地利用闲暇时间同孩子们亲近玩耍,或者给他们讲故事,或

子锻炼机会、给孩子成长机会。

其次,看到孩子问题时,家长也要学会换位思考,要共情。共情指的是一种能深入他人主观世界,了解其感受的能力。在与孩子交流时,能进入到孩子的精神境界,将心比心,体验孩子的感受,并对孩子的感情作出恰当的反应。接下来,家长才能带着一种平等、尊重的心态和孩子好好说话。重视孩子的感受,允许孩子表达自己的想法,进而指导孩子的行为。

再次,运用积极心理学原理,指导自己陪伴孩子。家长要多鼓励、欣赏孩子,让孩子感受到爱和接纳,他才会更有勇气、有自信使行为往积极的方向发展,让自己变得更好。

(摘自《今晚报》)

女儿曾是“丑小鸭”

画得很不错。自从学了画画,女儿像变了一个人似的,每天忙完作业都会很专心地坐着画画。小学毕业前,她的画已经连续拿了好几次区级、市级的奖项。

16岁那年,女儿如愿以偿考入美院附中。我发现,她的自驱力从绘画扩展到了其他方面。比如备战高考,不仅要专业好,文化课也要过硬。她就给自己制定了很多学习计划。就连艺考期间,上午考完试,下午她居然还要冒雨去上文化课补习班,说是“能多听两个小时也好啊”。

高考的结果登在了那年的报纸上,女儿以第二名

鲁迅在博览群书的基础上,形成了有自己特色的读书方法。

一是泛览 他提倡博采众家,取其所长,主张在闲散的时候,要“随便翻翻”。

二是硬看 对较难懂的必读书,硬着头皮读下去,直到读懂钻透为止。

三是专精 他提倡以“泛览”为基础,然后选择自己喜爱的一门或几门,深入地研究下去。否则,读书虽多,终究还是一事无成。

四是活读 鲁迅主张读书要独立思考,注意观察并重视实践。他说:“专读书也有弊病,所以必须和社会接触,使所读的书活起来。”他还主张用“自己的眼睛去读世间这一部活书”。

五是参读 孟子曾提出读书要“知人论世”,鲁迅也参考了这个方法。读一本书时,要读作者的传记、专集,便于了解作者所处的时代和地位,以此加深对作者所著作品的理解。(据“名人读书法”微信公众号)

的成绩考入目标院校的心仪专业。后来,大学毕业,出国留学,先后获得硕士、博士学位;她在国外工作一段时间后回国任教,成为博士生导师;这些年,更获得了不少国际大奖。

从女儿的成长过程,我体会到,其实每个孩子都有各自的特长和潜能,作为家长,我们不应该仅仅盯着他们的学习成绩,不能以一种固定模式要求他们。如果我们能够注意观察并适时开发培养,使他们的特长能够充分发挥,并反过来带动他们学习和生活的方方面面,也许,孩子在不同的道路上,一样可以成才。

(摘自《北京晚报》周永隆/文) 山他山之石

的任何一点儿想象力和好奇心,也不会阻止孩子对任何事物亲自探索的欲望和了解的过程。这一点非常值得当今的父母学习和效仿。

其实,每个人与生俱来便有想象的潜能,孩子的想象力仿佛原生态的森林,我们什么都不必做,它自然会成长得繁盛葱茏。教育很简单,不需要揠苗助长,不需要刻意培育,只要怀揣理解和欣赏的心态,多给孩子一点儿自由的天马行空的空间,就是在呵护他们的想象力和创造力。

(摘自《中国教育报》宋红军/文)

亲子之道