

这样吃药等于咽下“刀片”

医生:这些坏习惯很多人都有

日常生活中,很多人吃药时随便喝口水就吞下去。不过,如果喝水方法不正确,治病的良药也可能变成“致命的毒药”。来自宁波的张先生就因服用了几片药,导致食道长满了“刀口”,究竟是怎么回事?



资料图片

几片家中常备药引发了一场“食道危机”

前不久,宁波35岁的张先生因咽喉不适自行服用了多西环素肠溶胶囊,他在服药时只喝了一小口水便匆匆躺

下睡觉。次日一早,他便出现了胸痛、吞咽困难等症状。紧急就医后,医生通过胃

镜发现他的食管黏膜布满溃疡,经分析这正是药物长期滞留食管导致的“药物性食管溃疡”。

药物为何会损伤食管?

当饮水量不足时,药物可能黏附在食管壁上。以多西环素为例,这种抗生素本身具有刺激性,若滞留时间过长就会开始腐蚀黏膜。平躺姿势更会延缓

药物通过食管的时间,导致黏膜反复受损,最终形成溃疡。哪些药物会引发“药物性食管溃疡”?除了张先生服用的多西环素之

外,抗生素类(四环素等)、非甾体抗炎药(阿司匹林、布洛芬等)也可能引起食管损伤和溃疡。所以,服用这些药物时需严格遵守医嘱。

服药坏习惯你占了几条

- 饮水量不足:**仅用一口水送服,导致药物滞留食管。
- 干吞药物:**不用水送服,药物直接黏附食管黏膜。
- 错误姿势:**服药后立即平躺或弯腰,延缓药物通过食管的时间。
- 多种药物同时吞服:**药片堆积在食管,延长接触时间。
- 用饮料送药:**果汁、牛奶、茶、咖啡

- 等可能改变药物性质或加重刺激。
- Δ西柚汁、橙汁、石榴汁中**都有一些成分,可以抑制肠道和肝脏中某些酶对药物的代谢,导致这些药物吸收过多、浓度升高,造成药物中毒或副作用增加。
- Δ牛奶中的钙**会和左氧氟沙星发生络合反应,形成人体不能吸收的物质,影响药物的吸收和疗效。
- Δ茶水和咖啡**中含有大量的茶碱

- 和咖啡因,如果用这些饮料送服某些抗抑郁药物、抗生素或茶碱缓释片,会导致严重的大脑兴奋作用。
- 服药后立即运动:**身体晃动可能导致药物卡在食管褶皱中。
- 忽略服药时间:**未按医嘱空腹或餐后服用,影响药物溶解速度。
- 忽视剂型:**掰开肠溶片或咀嚼缓释胶囊,破坏药物保护层,增加药物刺激性。

如何避免药物性食管溃疡?牢记科学服药“三要诀”

- 喝够水:200毫升是“保命线”**
充足的水(建议200毫升~300毫升温水)能形成“水流滑梯”,帮助药物快速通过食管进入胃部,避免滞留。水温以40℃左右为宜,避免过烫或冰水刺激黏膜。胶囊类药物(如多西环素),因外壳遇水易变黏,需250毫升以上水送服。
- 双膦酸盐类(如阿仑膦酸钠),**需空腹服用并用300毫升以上水,服药后30

- 分钟内禁止平躺或进食。
- 保持直立:30分钟是“黄金时间”**
服药后保持坐直或站立至少30分钟,利用重力加速药物通过食管,避免因平躺或弯腰导致药物回流滞留。
- 此外,睡前服药需提前1小时完成,确保药物完全进入胃部;行动不便者可用枕头垫高上半身至45度角,减少风险。

- 特殊药物需要特殊对待**
不同药物对水量、水温等要求不同,要充分了解后再服用。服药后不要立马躺平,建议保持上身直立至少半小时。
- 服药期间密切关注身体反应,一旦出现吞咽疼痛、胸痛、恶心呕吐及腹痛等症状,及时就医,尽早诊治。

据中新网

保持健康生活方式远离子宫内膜癌

新华社天津4月15日电(记者 张建新 栗雅婷)子宫内膜癌是妇科三大恶性肿瘤之一,近年来发病率在我国呈现上升态势,且有年轻化的趋势。专家提醒,肥胖、长期不良的饮食方式、熬夜、工作生活压力大等均可造成代谢紊乱,可能促进子宫内膜癌的发生,保持健康的生活方式,及时干预控制糖尿病、高血压等慢性疾病,是预防的有效方式。

今年的4月15日至21日是第31个全国肿瘤防治宣传周,中国抗癌协会子宫体肿瘤专委会副主任委员、天津市中心妇产科医院妇科主任医师曲芃芃介绍,肥胖及代谢性疾病如高血糖、高血脂、胰岛素抵抗等是子宫内膜癌的高

危因素之一。脂肪细胞可合成某些类固醇,将其及雄激素转化为雌激素,并对子宫内膜产生刺激,代谢异常可能会干扰体内雌孕激素的平衡,从而导致子宫内膜癌。此外,长期摄入含有雌激素的药物、补品和保健品等也可能导致雌激素升高。而绝经延迟,卵巢排卵障碍如无排卵性异常子宫出血、多囊卵巢综合征等则可能导致雌激素持续升高而孕激素相对不足,出现这些情况的人群患子宫内膜癌的风险也随之增加。曲芃芃表示,除了雌孕激素不平衡导致的子宫内膜癌,还有大约5%的子宫内膜癌是由遗传引起,这类患者的发病年龄通常比非遗传患者年轻10至20

岁,并且全身多个器官发生恶性肿瘤的风险也更高。由于子宫内膜癌的发展过程往往缓慢而隐匿,因此关注其早期症状变得格外重要。专家表示,在病变的早期阶段,最重要的预警症状是异常子宫出血,月经周期的异常变化或绝经后子宫出血常常是子宫内膜疾患的首要信号。此外,子宫内膜增厚也是子宫内膜癌的典型症状之一。“随着子宫内膜癌发病年轻化,患者保留生育功能的需求也随之增加,对于年轻且有强烈保留生育功能需求的子宫内膜癌患者,如果经过谨慎选择符合保育条件,可以进行保留生育功能的治疗。”曲芃芃说。

带饭上班 5个注意事项不能忘

我们都需要安全、健康又营养的三餐,但对于中午不能回家吃饭或者对饮食要求比较高的上班族来说,安排一顿健康的午餐却不简单。为了给自己的健康储值并节省开支,很多上班族加入“带饭上班大军”中。但是,带饭也有技巧。



1 避免长时间冷冻食物

有些上班族图方便,一次做很多菜肴后分装冷冻保存,每天上班带一点。其实,长时间冷冻也有可能发生食物变质或变味,人食用后可能会引发腹痛、腹泻等胃肠道不适。长时间冷冻食物,也会造成营养成分流失,不能满足机体需求。建议冷冻菜肴最好不超过两天。

2 菜肴出锅后分装储存

推荐饭和菜分开放,因为食物之间会相互影响,加速变质。最好是趁热将饭菜置于事先用开水烫过的饭盒中,盖好盖子,放至不烫手的程度,再放进冰箱冷藏。

3 不带剩菜剩饭

剩下的饭菜中细菌含量明显多于刚做好就密封起来保存的饭菜,再隔夜存放,细菌会进一步繁殖。

4 通勤路上做好降温

如果通勤时间比较长,如超过2小时,最好准备一个隔热袋,将一个冰袋和饭盒放入隔热袋中。到达工作地点后,将饭盒放置于冰箱冷藏区保存,这样可以减少细菌繁殖。

5 食用前充分加热

隔夜饭菜要充分加热才能食用,加热时间不能少于2分钟,最好高火加热3分钟以上。如果发现饭菜没热透,可以翻动一下再放入微波炉里加热。

据健康中国微信公众号

