



服药时喝水少,食道被“割伤”

医生:药物长期滞留食管,会导致黏膜溃疡

几片药下肚,食道竟长满“刀口”。近日,宁波35岁男子服药后,仅喝了一小口水就睡觉了,没想到,第二天,他的食管黏膜布满溃疡。

错误服药习惯引发“食道危机”

近日,35岁的张先生因咽喉不适自行服用了多西环素肠溶胶囊,服药时仅喝了一小口水,便匆匆躺下睡觉了。

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”。

医生指出,这些服药的习惯是错误的:

饮水量不足 仅用一口水送服,导致药物滞留食管。

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。

忽视剂型 掰开肠溶片或咀嚼缓释胶囊,破坏药物保护层,增加刺激性。

干吞药物 不用水送服,药物

直接黏附食管黏膜。

用饮料送药 茶、咖啡、果汁等可能改变药物性质或加重刺激。

多种药物同时吞服 药片堆积在食管,延长接触时间。

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。

如何科学服药

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。

学会科学服药:

喝够水 200毫升是“保命

线”。充足的水能形成“水流滑梯”,帮助药物快速通过食管进入胃部,避免黏附滞留。水温以约40摄氏度为宜,避免过烫或冰水刺激黏膜。

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。

如睡前服药需提前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。

医生指出,服药后出现下列情形请立即就医:胸骨后烧灼感或疼痛;吞咽困难或疼痛;反复恶心呕吐;呕血或黑便。

据长江日报



过度节食不科学 不吃晚餐不会瘦

专家表示,轻断食不代表不吃,过度的节食是不科学的。北京友谊医院减重与代谢外科主任张鹏介绍,需要用科学适度的节食方法,保证每天蛋白质、不饱和脂肪酸、微量元素、维生素以及水分摄入的前提下,根据体重控制热卡摄入即可。

“管住嘴”不是“关住嘴”!不吃晚餐不会瘦。专家表示,不吃晚餐其实并不能达到减肥的目的。如果长期不吃晚餐,早餐、午餐吃的食物热量会自动转化为脂肪,体重反而增加了。一旦恢复晚餐饮食,体重反弹的速度会非常快。

——中国妇女报

健康
小知识

发黄大米 会致癌吗

在日常生活中,我们有时会见到一些色泽泛黄、与正常米粒截然不同的米粒,这些米粒被称为“黄粒米”。不少人会自然而然地将黄粒米与致命的黄曲霉毒素联想在一起,认为它含有这种毒素,甚至担心它会引发癌症。这种想法正确吗?

黄粒米产生的原因

黄粒米与黄曲霉毒素虽然同样带有“黄”字,但是它们之间却毫无关联。黄粒米含量是反映大米品质的重要指标之一,黄粒米产生的原因主要是因大米在粮温和水分的影响下,一些营养成分发生了变化而形成的。

黄曲霉毒素却是大米的安全指标之一。它是一种极强的致癌物质,长期摄入被其污染的食物会对肝脏造成严重损害,甚至引发肝癌等严重疾病。因此,正确识别和避免摄入含黄曲霉毒素的食物是非常重要的。

据研究表明,黄粒米数量的多少与黄曲霉毒素的存在并无必然联系。即使黄粒米含量较高,也不能就此认为其一定含有黄曲霉毒素。如果大米保管不善,发霉或出现霉味,这时就可能污染了黄曲霉毒素B1,米粒就不要再食用了。

如何选购大米

大家在选购大米的时候,除了要到正规销售渠道购买以外,还可以根据大米外观性状,优先选购具有以下特点的质量好、品质佳的大米:

碎米少 碎米是指长度小于同批试样完整米粒平均长度四分之三、留存在直径1.0毫米圆孔筛上的不完整米粒。碎米过多,不仅会影响大米整齐度和食味的感官体验,也不利于安全储藏。

病斑少 大米病斑通常出现在米粒表面,病斑粒含量是大米质量指标中不完善粒的子项之一,也是反映大米品质的重要指标之一。

垩白度小 腹白与心白、背白统称为“垩白”,指大米胚乳中白色不透明的部分。垩白粒的产生与稻米品种、水稻种植时期温度、光照等气候因素,以及栽培时水分、肥料的管理等方面有关。垩白度大的大米透明度低,与晶莹饱满的米粒对比鲜明,会影响人们的感官体验和米饭的蒸煮品质。

如何储存大米

正确的储存方法,也能有效保持大米的新鲜度和品质。建议将大米存放在阴凉、干燥、通风的地方,避免阳光直射和潮湿环境。使用密封容器储存大米,可以防止虫害和霉菌生长,并保持其原有的香味。如条件允许,可以将大米分装在小的密封袋中,每次只取出一部分食用,这样可以减少大米与空气的接触,延长其保质期。

任苕良

