

速效救心丸,你吃对了吗?

在前段时间播出的一档综艺节目中,女演员排练时累到曾多次服用速效救心丸,让不少观众担忧其身体的同时,也对速效救心丸的用法产生疑惑。速效救心丸在很多人眼里是紧急情况下的救命药,是什么人都可以随便吃吗?什么情况下才能吃?吃的时候又有哪些注意事项?今天,药师就为您解答疑惑。

这个小药丸有三重作用加身

速效救心丸为《中华人民共和国药典》收录的第一个纯中药滴丸制剂,由我国著名药学家章臣柱教授研制开发。自1982年上市以来,近40年的临床应用积累了宝贵临床经验。

速效救心丸由活血化瘀和开窍醒脑的中药川芎、冰片组成。川芎能增加冠脉血流,改善血管微循环,而冰片能促进川芎的黏膜吸收,使川芎吸收加快,药效发挥更充分,二者配伍使用使其功效相得益彰,具有行气活血、祛瘀止痛的功效,适用于气滞血瘀型的冠心病、心绞痛及缓解胸闷、憋气等,有预防、治疗和急救三重作用。

速效救心丸是一种棕黄色滴丸,具有特殊香味。根据药品说明书,该药有效期为36个月,服用时需注意药物是否变软、变黏、变色、破碎,滴丸色泽变浅,凝结成块,或者药味不浓郁,舌下含服时没有感觉到药物的麻辣感、苦辣味,或烧灼感、清凉透心感,说明药物很可能失效了,应迅速更换新药,以免延误病情。

要想见效快,嚼碎再含服

速效救心丸需采用舌下含服法,若为了让它更快地发挥作用,可嚼碎后再放到舌下含服。届时,药物的有效成分通过舌下黏膜吸收可迅速进入血液循环,避免了口服要经胃肠、肝脏代谢过程。这样一来,减少了药物降解损失,使之高浓度地迅速到达心脏,既见效快,消除心绞痛的发作,又可防范缺血给心脑功能带来严重损害。



此外,口腔干燥时可含少许白开水,但不宜送服,送服起效慢且药效下降。

需要注意的是,要警惕药物的不良反应。速效救心丸有一定的降压作用,低血压的患者应慎服。低血压患者服用后,可能出现眩晕等症状,加重低血压病情。

速效救心丸中含有川芎和冰片,如果脾虚胃弱的人经常服用,可能会引起胃肠道不适症状,如肚子不舒服、腹泻等。如果患者服药后有胃部不适,建议饭后30分钟服用。

这才是服药的正确姿势

服用速效救心丸坐着服用比站着或躺着效果好。因为坐着服用速效救心丸,可使回心血量减少,减轻心脏负担,使心肌供氧相对满足自身需要,从而缓解病情。

而站着含服时头部位置较高,常因周身血管扩张而致血压降低,引起晕厥。躺着含服因心脏位置较低,致使回流心脏血液量突然增多,不仅加重心脏负荷,而且难以控制心绞痛症状。

此外,在用法和用量上,速效救心丸视不同情况有着不同的用法和用量。

作为心绞痛发作时的急救用药,推荐剂量为每次10~15粒,舌下含服。

冠心病心绞痛的预防与长期治

疗,推荐剂量为每次4~6粒,每日3次,舌下含服;4周为1个疗程,至少服用1~2个疗程,根据病情可延长服用时间。

保健预防就吃它?不可擅自服用!

近些年,心梗猝死的新闻屡见不鲜,很多人对这种突发性疾病感到担忧。平日熬夜、饮食不规律的现象在年轻人中普遍存在,他们身边可能常常备着速效救心丸,甚至作为保健预防药长期服用。这种做法其实是不可取的,这与“熬着最深的夜”如出一辙。

对于速效救心丸的使用,应根据病情而定,切不可盲目多吃、滥服、防止耐受性,长时间服用还可能产生依赖性。预防心梗的发生,还要从改善日常生活习惯做起,比如合理饮食,适当进行体力劳动和体育运动,规律生活,保持愉悦的心情,及时缓解工作、生活压力,戒烟限酒等;定期体检,充分了解自身的身体状况;针对高血压病、糖尿病、高血脂症等血管危险因素,进行早期干预,如此才能做到真正的预防保健。

如果您在用于心绞痛时,用药10分钟症状不缓解,可再含服1次,若连服2次仍不缓解,须立即送最近的医院急救。

(北京青年报 高明星)

是否患了肺炎 七个标准帮娃把关

冬季是宝宝呼吸道感染的高发季节,治疗不及时容易发展成为肺炎,尤其对于5岁以下的儿童,肺炎的发生率更高。父母没有受过专业训练,很难通过宝宝的症状和体征,确定孩子是否患了肺炎,只有通过医生诊疗才能做出判断。

但宝宝会有许多症状,可以提醒父母,也许应该马上带宝宝就医了。今天就教爸爸妈妈们如何在家中判断宝宝是否得了肺炎。

持续发热。宝宝体温多在38℃以上,持续两三天时间,退烧药只能使体温暂时下降一会儿,不久便又上升。

呼吸加快。一般情况下,宝宝呼吸频率大于50次/分钟,就要想到宝宝可能患肺炎了,尽早看医生。发热也会引起呼吸加快,这点可以根据体温恢复正常后呼吸次数能否下降来区分。睡眠状态下,呼吸会减慢,不建议在睡梦时计数,结果不能完全反映宝宝的呼吸状态。

医学上快速计数呼吸频率的方法是:计数15秒内宝宝觉醒状态下的呼吸次数,再乘以4。快速计数会有误差,准确计数还是应该完整地计数1分钟。父母可凭直觉判断宝宝呼吸频率是否正常,尽管不够准确,但还是能及时发现问题。父母不需要确定宝宝患了什么疾病,只需要及时发现异常情况,尽早就医就足够了。

出现喘息。正常情况下,是听不到宝宝的呼吸声,即使能够听到,声音也很柔和、均匀,不会让人难受。宝宝出现喘息,可出现呼吸时发出的声音,或是像拉风箱的



声音。父母可以把耳朵贴在宝宝背部,细心倾听,正常呼吸音清晰、均匀、干净。喘息时呼吸音混浊、粗糙、不均匀。

鼻翼扇动。正常情况下,宝宝呼吸时鼻翼是没有动静的。患肺炎时则会出现鼻翼扇动,两侧鼻翼随着呼吸频率一起一落的,如同扇扇子。

口唇青紫。由于呼吸频率加快、气促,可导致宝宝缺氧状况的发生。宝宝出现面色发绀,嘴唇周围青紫,严重还可能出现“三凹征”,即吸气时胸骨上窝、锁骨上窝、肋间隙出现明显凹陷,父母可以掀开宝宝衣服观察宝宝身体状况。

精神状况差。宝宝精神状态不佳,烦躁、哭闹或昏睡,不爱吃东西,不容易被逗乐。

感冒症状加重。宝宝流鼻涕、打喷嚏、发热、咳嗽,父母断定孩子是感冒了,就给宝宝吃感冒药。但几天过去了,宝宝症状不但没有好转,还有所加重,甚至出现了新的症状。

父母如果发现孩子出现上述一种或多种情况,就要怀疑宝宝可能得了肺炎,需要马上带宝宝上医院,请医生诊断治疗。

(北京青年报 王婧)

饮食均衡,跟着胃的感觉走



均衡饮食一直是营养学界公认的膳食原则,但怎么做才能均衡?这里给大家介绍一个独创的饮食法——“567饱腹法”。这并不是一个新的饮食模式,但有两个很重要的前提:

一是按照平衡饮食的原则先把食材选好——控制饮食的质量。具体可参考《中国居民膳食指南(2016)》:每人每天至少摄入12种以上的食物,其中,谷类、薯类、杂豆类每天吃够3种,蔬菜水果类每天4种,畜、禽、鱼、蛋类每天3种,奶、大豆、坚果类每天2种。二是选择好食材后吃多少完全由胃的感知来判断,而不是传统的用肉眼观看、用秤计量、用标准碗测量,或者用拳头比画。

“567饱腹法”就是用胃感知的具体体现。“5”即先吃到5分饱。这5分饱

需要全部由非淀粉类的蔬菜完成,比如绿叶菜(芥蓝、空心菜)、茎类蔬菜(芹菜、莴笋)、花菜类(西兰花、白菜花)、豆类(除了大豆以外的豆类)、菌藻类(蘑菇、木耳、海带)等。吃蔬菜达到5分饱不是难事,给大家提供一份5分饱全蔬菜宴:生菜、黄瓜、小番茄、水萝卜、鹰嘴豆沙拉、红烧冬瓜、清炒油麦菜、蘑菇炒笋片。

接着是“6”,即在吃5分饱的基础上,继续补充身体需要的另一种重要营养素——蛋白质。以蛋白质为主的食物包括所有肉类(禽肉、畜肉、鱼类、海鲜)、大豆制品、蛋类以及乳制品。下面是一份吃了蔬菜后能达到6分饱的蛋白质宴:鸡腿一个,豆腐丝一碟。

“7”就是大名鼎鼎的7分饱,也

是呼应中国古老智慧“饮食有节”的绝佳实践。在吃了这么丰富的蔬菜、美味的蛋白质菜肴后,用主食填补剩下的那一分即可。

这种吃法用的是饱腹感这个因人而异的指标而非固定的分量,所以食量大的人要达到7分饱自然会吃下更多的各类食物,从而满足他们的身体需求;胃口小的人则可以吃更加合理的分量,而不会出现“刚吃下膳食指南规定的蔬菜和谷物量后,突然发现再吃不下任何肉了”的情况。“567饱腹法”其实是尊重了每个人的具体情况,同时也呼应了膳食指南的推荐。

如何判断你有几分饱呢?

十分饱:一口也吃不下了,再吃一口都是痛苦的。

九分饱:还能勉强吃一点点,但胃里已经非常满了,每一口都是负担。

八分饱:胃里感觉很满了,但再吃一点点也不是很难受。

七分饱:觉得肚子已经饿了,对食物的欲望没那么强了,但还没有饱足感,还想习惯性再吃几筷子,但此时把饭菜拿走,也不觉得有遗憾。

六分饱:如果这个时候把食物撤掉,会稍稍有些小不满,在第二餐之前会有明显的饥饿感。

五分饱:已经没有如饥似渴的感觉了,但还是想吃,等不到下一次吃饭的时候就会饿。

(生命时报 罗晓)

泡脚,微微出汗效果佳



所谓“人之有脚,犹似树之有根,树枯根先竭,人老脚先衰”。因此,中医很重视对双足的锻炼和保养,并运用足部泡脚按摩来防病治病。

泡脚好处多多,可以驱除寒气,加快血液循环,促进新陈代谢;可以扩张血管,缓解肌肉痉挛,解除疲乏状态;有助于改善失眠状况,提高睡眠质量;还可以通过经络排毒,调整脏腑功能,增强免疫力,还能调理内分泌系统,有防病治病的保健效果等。

泡脚有这么好处,什么时候泡脚最好呢?一般来说,晚上9点为泡脚的最佳时间,此时泡脚

最养肾。一般人泡脚时长以30分钟左右为宜,老人20分钟为佳。泡脚的水温不宜过热或过凉,一般维持在38℃~43℃,最好不要超过45℃。泡到后背微微出汗、额头轻微冒汗效果最佳。

泡脚时还可以揉搓手腕阳池穴、手心劳宫穴、足底涌泉穴等穴位,改善末端血管的微循环状况,有效解决手脚冰凉的问题。

需要提醒的是,泡脚后不要马上睡觉,而是趁着双脚发热的时候揉揉脚底,穿好袜子注意保暖,待全身热度缓缓降低后再入睡,这样效果最好。

(大河健康报 魏佳琳)