



常见用药误区

剂量越大,疗效越好?答案是否定的,比如,许多抗菌药物的量效关系呈双向变化,应用抗菌药物治疗感染,若药量超过一定范围,不仅使疗效降低,毒副作用增大,同时也增加我们的经济负担。

药品价格越高不等于疗效更好。药品价格的高低主要与它的原材料有关,原材料稀少,采集艰难,或工序复杂,药价便高,反之则便宜。另外,一般进口药价格均较高。同时,某些药品价格和疗效也不成正比,例如:硝酸甘油,每片只有几分钱,但它是目前公认的急性心肌梗死病人的“救命良药”。一把钥匙开一把锁,治疗疾病的重点在于对症下药,而不是药物价钱的贵贱。

有些药物体积或剂量太大,不易一次吞服时常掰开服用。但是,一些特殊功能的口服药品在分割时会破坏药剂的特殊结构,使药物的疗效降低,甚至发生毒副作用变化,造成中毒。例如:肠溶制剂一旦被分割

随着卫生知识的普及,不少人自我诊断、自行购药的经历。但是,由于大多数人的医药知识不足,加之未能得到医师或药师的用药指导,在进行自我药疗时,往往步入误区。

凭经验用药不可取



因一种药物对机体器官、组织、细胞、酶系统的影响,改变其它药物在体内新陈代谢或转化的过程,从而发生相加、协同、拮抗等相互作用,因而,许多患者凭经验同时使用多种药物,发生物理性、化学性及药理性不良反应的现象屡见不鲜。

不合理用药的后果

延误疾病治疗,用药不对症,给药量不足,疗程偏短以及不合理用药等都直接影响药物治疗的有效性,轻者降低疗效,重者加重病情,最终会延误治疗的最佳时机而导致治疗失败。此外,不合理用药会浪费医药资源,对于患者来说,可能也会产生不良反应,甚至导致药源性疾病。(星华)

后,肠溶衣就会被破坏,失去了肠溶衣的保护作用,药物在胃中就会释放出来;控释、缓释制剂分割后,控释膜或控释骨架被破坏,药物会迅速释放,引起体内药物浓度上升,造成药物中毒。

凭经验多种药物混着用是千万不可取的。两种或两种以上的药物在体内不仅会发生种种物理、化学性变化,而且可能



猪油摄入要注意“量”

猪油是我国家庭中传统的食用油,不少人因其香醇浓郁,难舍其美味。但是,随着人们健康意识的提高,很多人认为猪油是不健康的食用油,食用猪油会对人体有害。那么,食用猪油真的会危害健康吗?其实猪油之所以被认为不健康,是因为它的成分——饱和脂肪酸的含量相对高。膳食中饱和脂肪酸过多,已经被证明与动脉粥样硬化、冠心病、高血压、糖尿病、乳腺癌、直肠癌、前列腺癌等发病有关。

那么,这是否意味着猪油就不宜食用呢?其实,重点在于食用的量。广州市红十字会营养科主任谭荣韶表示,人们说某种食物好、某种食物不好,往往是就其中的个别几种营养成分来说的,都是“只见其一,不及其余”。而所有的食物,都是各种营养成分的组合;我们每天的膳食,又是各种食物的组合。“营养学不是说这不能

吃那不能吃,而是说要相对多吃,什么要相对少吃,吃什么都要适量,不要过量。”其实日常生活中,少量摄入一些饱和脂肪酸既是无害的,也在所难免。

那么,每天摄入猪油的量应控制在多少呢?中国营养学会建议:每人烹调用油为25~30克/天,摄入的油脂中,饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸、多不饱和脂肪酸应均衡,三者比例以1:1:1为宜。湖南农业大学动物医学院教授文利新表示,自然界没有任何一种天然植物油或动物油脂能达到或者接近脂肪酸1:1:1完美平衡,要达到脂肪酸摄入均衡,在烹饪过程中,必须天然植物油和动物油脂搭配食用。猪油与常见的植物油搭配后,不仅因为口感好,可以少用1/3的油,而且其脂肪酸比例趋近1:1:1。每人每天只需各取植物油和猪油15克,即可接近脂肪酸1:1:1的完美比例。(杨羽)



婴幼儿过敏 提前预防是关键

婴幼儿永远是家人的重点保护对象,家人给予婴幼儿无尽的关怀的同时,很多家庭忽略了婴幼儿过敏的预防,在此提醒各位新手爸妈,预防过敏,非常有必要。那如何预防婴幼儿过敏?

提倡母乳喂养。因为母乳可满足6个月内宝宝的全部营养需求,而且还能大大减少婴幼儿食物过敏的发生率。

要注意科学合理地添加辅食,以预防食物过敏。大部分母乳喂养宝宝可在6个月开始添加辅食并注意辅食添加的顺序,即随着宝宝年龄的增大,首选添加的辅食应是纯米粉,之后可以添加果蔬类,

之后考虑蛋、鱼、肉等,以合理营养代替母乳,保证营养平衡。

婴幼儿添加食物要经过试食——适应——喜欢这一过程,然后再转入新的一种食物的试食。这样可以发现婴幼儿有无某种食物的过敏,减少盲目喂食带来的麻烦。

给予新食物时开始量要少,在观察婴幼儿有无过敏反应后,再逐渐增加摄入量。但同一种食物不要一次喂得过多,过量地进食单一食物也是引起食物过敏的原因之一。如婴幼儿出现了过敏现象,可进行过敏原检测,明确引起婴幼儿过敏的病因,在医生指导下避免食入此类食物。(郭卫)



“法轮功”害我老伴早早离世

于厂里改制,上夜班的次数变少了,老伴的生活起居规律起来,睡眠自然也好了不少。可他把一切都归功于“练功”得来的好处,以至于他痴迷其中不能自拔。工作上能应付就应付一下,生活中也成了甩手掌柜,啥事都不管,就连他平时爱好的集邮和收藏,也搁在一边,再也不碰了。

1999年春天,老伴没有和单位请假,他从家里拿了1000元,告诉我出去旅游。没想到他是和“功夫”一起到外地去“传法”,回来后,单位的领导苦口婆心的劝他,让他

珍惜荣誉;社区反邪教志愿者也多次登门用真实的案例开导劝说他。可这时的他,已听不进任何人的规劝。他表面上说不再练了,可关门又盘腿“打坐”起来。

2007年秋,才50岁出头的老伴总是感觉心脏位置有痛感,常常痛得一身大汗。我和儿子都劝他到医院看看,可他都坚决不去。直到有一天,他上腹剧烈胀痛,并呕吐不止,疼得他实在受不了了,我和儿子才强行把他送进了医院。医生诊断是冠心病,后来在医生的精心治疗下,病情慢慢有所好转。出院

时,医生反复交待,要好好静养,按时吃药,定期复查。可是老伴认为,这一切全是“法轮功”庇佑的结果。回到家又吃从医院里带回来药,而且“练功”更勤了。2016年2月11日,老伴在家中卫生间突发急性心肌梗死,倒在了地上。我的老伴就在他63岁这一年匆匆离我们而去。

“法轮功”让我老伴早早地离开人世,让我孤独的度过晚年生活,真是害人不浅,奉劝大家千万要远离邪教。

(凯风)

农技协名优农产品展示

栏目协办:四川省农村专业技术协会



桃子

盐边县猛粮水果协会
销售电话:18982321626



长毛兔

洪雅县中保镇史华村长毛兔养殖协会
销售电话:13778877001



李子

筠连县腾达镇春风村李子协会
销售电话:13684194209



酸奶

红原县龙日村壤夺牦牛产品加工协会
销售电话:13778477278



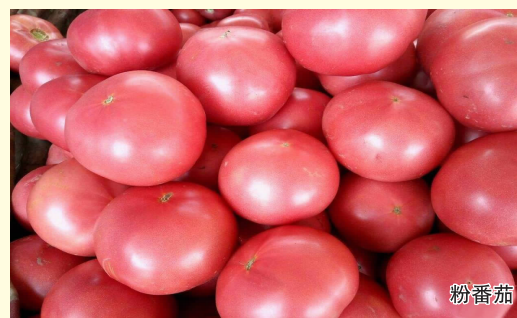
跑山鸡

自贡市贡井区桥头土鸡养殖协会
销售电话:18990040326



花椒

富顺县锦鑫花椒种植协会
销售电话:13990087128



粉番茄

遂宁丰生农业有机蔬菜种植技术协会
销售电话:15828881088



黄花

安岳县横庙大月山黄花协会
销售电话:15583261181



辣椒

北川羌族自治县坝底蔬菜协会
销售电话:13990191697



脱毒马铃薯

叙永县永顺三高农业科学技术服务协会
销售电话:13079102673



火龙果

米易县火龙果协会
销售电话:13980347160



日本大葱

彭州市黑龙大葱协会
销售电话:13881884368