

# 问个“傻”问题:你会吃药吗

## 错误习惯会导致食道被“割烂”



很多人吃西药时随便喝口水就吞下去,可如果方法不正确,良药也可能变成“毒药”。

前不久,35岁的张先生因咽喉不适自行服用多西环素肠溶胶囊,服药时只喝了一小口水便躺下睡觉,次日一早胸痛、吞咽困难。医生通过胃镜发现他的食管黏膜布满溃疡,长满了“刀口”,经分析,这是药物长期滞留食管导致的药物性食管溃疡。

### 这些错误示范你中招了吗

**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。西柚汁、橙汁、石榴汁中都有成分,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。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。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,会导致严重的中枢兴奋作用。

**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,增加刺激性。

### 如何避免药物性食管溃疡

避免药物性食管溃疡,要牢记科学服药的要诀。

喝够水是“保命线”。充足的水(建议200-300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。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,避免因平躺或弯腰导致药物回流滞留。睡前服药提前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。 据健康杭州

### 爬山爬楼梯

#### 真的很伤膝盖吗

上山、上楼梯时,膝盖会承受自身体重约3倍重量;下山、下楼梯时,膝盖除了体重还要承受着地冲击力,更会增加膝盖磨损。建议不要一上来就追求爬很高的山,或者是感到很累也要坚持爬完,也不要连续每天都爬山,1个月爬山1次即可。

不伤膝盖的爬山、爬楼梯动作要点:爬山前做好热身运动;上山、上楼梯时重心略微向前,下山、下楼梯时重心略微后倾;手扶栏杆帮忙使劲或借助登山杖。肥胖或膝关节不好的中老年人要谨爬,如果爬山时感到膝盖不适,则不要坚持。

据 CCTV 生活圈

### 这两种果实补气血 就看吃得对不对

中医认为,葡萄具有“补血,强智利筋骨,滋肾益肝好脸色”功效。葡萄干虽然失去了水分,但其铁质含量是新鲜葡萄22倍,还含有丰富的抗氧化物质花青素,帮助清除体内自由基。葡萄干建议一天吃10-30粒。

红枣适合补气血,但很多人吃的方法不对。红枣适合用来补气血,日常食枣最好在上午,充分咀嚼。痰湿证患者或痰湿体质的人,不宜服用。大枣性温,像新疆大枣1天1颗即可,小枣1天不超过3颗最好,过量食用可能导致不适。此外,发热、过敏人群、消化不良者、糖尿病患者等应慎食或不吃大枣。 据养生中国

## 这两种肉好吃还防癌

英国学者跟踪分析了近50万人,研究其饮食与老年痴呆症的发病情况,调查时间长达8年。结果发现,食用加工肉类与痴呆症风险升高之间有一些关系。这项研究主要说的是,每天吃一半小碗肉,哪怕是红肉,也有利于防治痴呆,但如果吃的是加工肉,痴呆风险就会增大。

研究还发现,每天多吃火腿香肠等加工肉1两,就会增加18%冠心病风险。每天多

吃未经加工的牛羊猪等红肉1两,会增加9%冠心病风险。

其实,有两种肉在预防癌症发病风险方面有一定的辅助作用。

第一类是深海鱼肉。深海鱼鱼肉的蛋白质非常好消化,其脂肪总量少,而且深海鱼中所含有的 $\omega$ -3脂肪酸可预防心脑血管疾病,对健康人来说具有很好的抗氧化作用。不过,深海鱼虽好,也不可多吃,因为一些深海鱼中的嘌呤含量比河鱼中的含

量多得多。建议一周吃3次,每次3-5两,最好清蒸。

第二类是鸭肉。消化功能较弱的老年人非常适合吃鸭肉,鸭肉也具有辅助预防癌症的作用。其中的脂肪质量很好,含有单不饱和脂肪酸较多,比例甚至超过橄榄油,具有很好的抗氧化、清除氧自由基功效。有高血脂或心血管疾病患者在吃鸭肉时,建议把鸭皮及鸭皮下的脂肪去除。清炖也是最合适鸭肉的烹饪方法。 据科普中国