

用药六大误区



日前,药监部门提示,服完药马上躺下或立即入睡,尤其在饮水量又少时,往往会使药物粘在食管,引起食道损伤。

药品服用的方式、时间如果不正确,与饮食的搭配不合理,不仅不利于药效的发挥,还可能导致各种危险。以下几种较常见错误服药方法,你还在用吗?

误区 1.用饮料送药

牛奶、果汁、茶水、可乐等各种饮料都可能与药物发生相互作用,从而影响疗效,甚至导致危险。例如用果汁或酸性饮料送服氢氧化铝等碱性治胃痛药,酸碱中和会使药物完全失效;送服复方新诺明等磺胺类药物,则降低药物的溶解度,引起尿路结石。另外服药时不要喝水过多。



误区 2.把包衣片、胶囊剂掰开服

有些药片不能随意掰开吃,那样会使药物失去了特定的保护、遮味、隔离作用,不仅使疗效降低,有的甚至引起严重不良后果。例如肠溶片剂,如果研碎或掰开服,将降低

药效或对胃产生刺激;另外,缓释、控释制剂往往是在生产时加入了特殊的材料,以控制药物的释放速度,从而减少服药次数、降低毒副作用、提高患者服药的依从性,因此不能掰开服。

误区 3.随一日三餐服药

“一日三次”服药的意思是将一天24小时平均分为3段,每8小时服药一次。只有按时服药才能保证体内稳定的血药浓度(血液中药物的浓度),达到治疗的效果。“饭前服用”则是指此药需要空腹(餐前1小时或餐后2小时)服用以吸收。如果你在吃饭前刚吃进一大堆零食,此时的“饭前”可不等于“空腹”。而“饭后服用”则是指饱腹(餐后半小时)时服药,利用食物减少药物对胃的刺激或促进胃肠对药物的吸收。

误区 4.把含化片、咀嚼片直接吞服

舌下含化或口含化的片剂,如果直接吞服,疗效将大为降低。比

如,硝酸甘油片舌下给药,吸收完全而迅速,血药浓度高,能迅速缓解心绞痛,但如果是口服给药,吸收则会放慢,且易在肝内失活,血药浓度极低,疗效仅为舌下含服的1/10。

误区 5.多药同服

多药同服,药物之间的相互作用就很难避免,甚至还会引起一些麻烦。比如:意外怀孕的原因也许不是漏服避孕药,而是在服用避孕药的同时服用了抗结核药物或防止脑溢血的药物,导致避孕药失效;导致治疗心脏病药物失效的原因,可能是那些用来治疗咳嗽的甘草片等。

误区 6.服药期间不注意饮食禁忌

不是只有中药才讲究饮食禁忌,西药也是一样。服药期间不合理的饮食会降低药效,严重的还可能危及生命。比如:服用降压药、抗心绞痛药,忌喝西柚汁、忌吃含盐高的食品;服用治疗头疼药,忌饮酒。(星华)



藏区冬季安全行车措施

冬季在藏区行车,因为霜、雾等原因导致视线不佳、路面湿滑,会给车主带来不小的隐性危害。因此,警方提醒,冬季行车一定要学会应对霜、雾、冰,同时要注意适时减速,不要急刹车、不要突然变换车道,谨慎行驶,确保安全。

除冰有技巧。用热水浇易损毁玻璃。应先将浮雪除干净,等发动机和水温上升再开启空调。待车辆预热后,再开启风挡加热功能,等冰碴融化后再开始除冰。

车顶和后风挡要清洁。防止行驶中后风挡积雪阻碍观察路况而影响行车安全。

调节胎压,增大摩擦力。可将轮胎适当放掉一些气,增大汽车与冰滑路面的接触面积,增强轮胎附着力;冰面停车可铺垫沙石、柴草、木板等;坡道停车,应挂挡、拉紧手刹,并在车轮下填塞轮胎支垫、石块等,防止溜坡。

上车前检查刹车性能。雪天制动距离会变长,要清楚掌握车的制动状态。

防止车窗结雾。打开风挡加热功能,开启空调的除雾挡;停车

时把后视镜擦干净。

行车技巧。清除鞋上积雪,防止鞋底湿滑造成踩油门或刹车时脚下打滑的危险。

灯光控制。能见度低的雪天要开启前后雾灯,让别人能及时看到你。能见度高的晴天关闭雾灯。

车速控制。控制车速,观察前轮动向,保持足够大的安全距离。手动挡车尽量选用2挡起步,自动挡车特别是后驱车,要选择SNOW模式来行驶,刹车和油门的使用也要轻,以避免车辆侧滑的发生。

注意行人和非机动车。路口和转弯,密切注意周围,尤其是行人和非机动车辆,避免发生事故。

保持安全车距。下雪行车视线受阻,要提前给出汽车信号灯,确保周围车辆能有充足时间反应,及时保持安全车距。

弯道提前减速。遇到弯道一定要提前减速,注意其他车辆的动向,会车时不抢行、不催促、有序慢行。

保持牵引力。在雨雪天气、路面结冰、下陡坡的情况下,要保持适当的牵引力。手动变速箱可采用双联动的制动方式,让发动机的牵引力和制动系统同时生效。如果情况紧急,应拉手刹进行制动。

坡道冷静上。雪地爬坡,必须与前车保持比平时多一倍的距离。下坡时,必须利用发动机减速的原理配合制动,切勿一直靠刹车制动。在爬坡时如果起步失败,要立即拉手刹,借助手刹再次起步。

避免侧滑。路面湿滑、油污或结冰等,其附着系数降低,容易侧滑。应对要点为“稳”,动作柔和、协调、平稳。如果出现侧滑,要把稳方向盘,踩下刹车,切忌盲目调整车辆。(中气科)



资阳市法学会反邪教法律问题研究会工作取得显著成绩



计70余人参加会议。

省反邪教协会相关负责人充分肯定了资阳市法学会反邪教法律问题研究会自成立以来所取得的成绩。她指出,资阳市法学会反邪教法律问题研究会开展反邪教法律问题的专门研究,走在了全省乃至全国防邪反邪系统的前列,为我省开展常态化反邪教法律问题研究开了一个“先河”。针对下一步工作,她强调,一是以党的十九大精神和习近平新时代中国特色社会主义思想为统领,在思想、政治和行动上与党中央保持高度一致,紧紧围绕中心,服务大局,努力构建党委领导、各方协同、社会参与

的工作格局;二是充分发挥研究会专家学者作用,在深入调查研究的基础上,能出研究成果、多出研究成果、精出研究成果,为领导层决策做好参谋助手;三是充分发挥研究会社会影响力,进一步提高群众识邪、防邪、拒邪能力。

对于做好全市反邪教工作,资阳市委相关负责人强调,一是要坚持法治引领,把研究会工作目标和重点工作同市委工作的大局结合起来,着力于法律理论和法律适用的研究;二是要坚持新发展理念,围绕资阳经济建设中心,坚持用法制思维和法治方式,积极为维护全市政治安全和社会稳定提供法律

服务和法律保障;三是要坚持求实创新,建设“会员之家”,进一步密切同立法、执法、司法部门及社会各界法学研究机构的联系与合作,努力造就一支专业化反邪教法律问题研究队伍。

会议听取并审议通过了一届理事会一次会议以来的工作报告,增补选举了一届理事常务理事、常务理事、会长和副会长,推荐了名誉会长。

会上,7篇优秀论文作者进行了交流发言。会议在130余篇理论文章中精选出35篇高质量文章形成了论文集。

(省反邪教协会)

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



达州市达川区石板镇食用菌种植协会
销售电话:13882892205



洪雅县中保镇史华村长毛兔养殖协会
销售电话:13778877001



筠连县腾达镇春风村李子协会
销售电话:13684194209



通江县罗村茶业协会
销售电话:13882403238



自贡市贡井区桥头土鸡养殖协会
销售电话:18990040326



叙永县永顺三高农业科学技术服务协会
销售电话:13079102673



遂宁丰生农业有机蔬菜种植技术协会
销售电话:15828881088



安岳县横庙大月山黄花协会
销售电话:15583261181



广元市朝天区平溪蔬菜产业协会
销售电话:0839-8688062



冕宁县石龙镇蚕桑产业协会
销售电话:13882456066



营山县双流镇森山种养业技术协会
销售电话:13219138105



广元市朝天区转斗乡扯兜子花生协会
销售电话:0839-8673062