

# 药怎么吃安全又有效?

## 河南省人民医院柴东燕药师为您解开用药困惑

孩子不喜欢吃药,能不能把药掺到牛奶或果汁里?药刚过期,还能吃吗?药是饭前吃好还是饭后吃好……这些吃药方面的问题,相信大家平时都会遇到。那怎样服药既安全又能充分发挥药效呢?听听河南省人民医院柴东燕药师怎么说。

### 只过期一天,还能不能吃?

**柴东燕:**药品的有效期标注时如果精确到年月日,那就说明“直到这一天还有效”;如果只标明到月份,如:有效期2023年3月,这就是说药品在2023年3月31日(月份最后一日)前有效。

但要注意的是,有些药品虽然没有有效期,但开封一段时间后药效便会大打折扣。如开封一个月以上的眼药水,频繁开盖半年以上的硝酸甘油,还有易受潮、易变质的药品如出现发黄、受潮、结块、变色、有异味等情况,建议赶紧丢弃。

### 牛奶、果汁、温开水,送服药品用啥好?

**柴东燕:**某些止泻药、抗感染药不能用牛奶送服,咖啡不能与某些中枢兴奋药、抗抑郁药同服,茶水不适合与某些补钙剂、补铁剂同服。西柚汁更是堪称“药品杀手”,目前已知其易和上百种药品发生不良反应。

一般情况下,吃药的“最佳搭档”就是温开水。但像止咳糖浆、含化喉片类药物,如果用温水送服,则无法让药物在咽喉部形成保护膜,反而影响药效。

### 温开水到底是多少摄氏度?

**柴东燕:**吃药用温开水最适宜,可多少摄氏度才算“温”?其实这里大有讲究。口服药品最好选用40℃~50℃的温水,水太热会导致含蛋白质或益生菌类成分的药品受热后凝固变性,失去作用;维生素类药品遇热后则易破坏其化学结构,所以也不宜用热水送服。

### 空腹吃、饭前吃、餐后吃?

**柴东燕:**空腹服药,准确来说是指服药前8~10小时未进食。一般来说,抗结核药、驱虫药、容积型泻药应空腹服药,因为此时胃排空快,服用的药物可迅速到达小肠,吸收充分,作用迅速有效。饭前吃药,指的是吃饭前30~60分钟服药,饭后吃药则是指吃完饭15~30分钟后。对胃部刺激性大的药品,如解热镇痛药、补铁或钾制剂应在饭后服用。

### 这次忘了吃?下次能不能“补”?

**柴东燕:**不行,药品通常是按克、毫克、微克等单位来计算剂量,如果随意增加剂量,可能会因服用过量而中毒。而减少剂量,则达不到治疗效果。

### 慎用、忌用、禁用,哪个用了最危险?

**柴东燕:**慎用,意即谨慎使用,需要权衡效果和不良反应。比如孕妇、小孩、老

人,以及心、肝、肾功能不好的患者,服药时要慎重考虑是否影响腹中宝宝,是否加重肝肾负担等。慎用主要是警告喜欢自我用药的人群。忌用,也就是避免使用的意思。通俗地说,就是最好不用,意味着发生不良反应的可能性较大。禁用,就是严厉警告,杜绝、禁止使用。一旦误用禁用药品,会出现严重不良反应。

### 家庭小药箱咋备才无虞?

**柴东燕:**家庭小药箱里建议常备一些感冒发热、外伤、急救药品,但一定要定期查看有效期。家庭药箱应放置阴凉干燥、儿童不能触及的地方;内服药与外用药要分开放置;急救药应放在药箱上层,以方便取用,如硝酸甘油、速效救心丸;成人与儿童用药建议分开放置;胰岛素、益生菌等需冷藏的药品要放置冰箱冷藏。

(本报记者 郭培远)

## 健康资讯

# 郑州人民医院北院区全面开诊

11月26日,“医暖银龄 乐享健康”银龄守护行动启动仪式暨郑州人民医院北院区全面开诊仪式正式举行,重新筹建后的原河南省煤炭总医院正式更名为“郑州人民医院北院区”。

据介绍,郑州人民医院北院区以老年病和康复学科为主、综合性门诊为辅,重点打造老年医学中心、康复中心、职业病防治中心以及高压氧治疗中心四大特色中心,建设标准对标国内先进康复医院。同时郑州人民医院各院区知名专家和诊疗团队将采取常驻、技术支持、一体化管理等不同方式支持北院区的业务发展,医院签约的国内外各领域专家团队也将同步来院坐诊,真正打造出独具特色的老年医学、康复医学

体系。“郑州人民医院北院区的正式揭牌,将填补郑州人民医院老年医学的空白,进一步优化北部区域优质医疗资源配置,丰富健康养老资源供给,为周边群众提供高质量的卫生健康服务。”郑州人民医院副院长、北院区区长张思森介绍说。

仪式结束后,郑州人民医院北院区还为广大群众准备了丰富多彩的惠民活动。医院邀请100名60岁以上的银龄市民免费参加了价值800元的银龄健康体检活动。此外,郑州人民医院北院区从即日起将推出为期3个月的惠民优惠活动,其中门诊挂号费、诊查费全免。(本报记者 郭培远 通讯员 陈慧)

# 河南省儿童医院 爱心赠药救助矮小症患儿

11月25日,中国红十字基金会“温暖冬日、感恩有你”河南防汛救灾专项矮小症患者公益救助项目矮小患儿赠药活动在河南省儿童医院成功举行。

河南省儿童医院长期致力于公益慈善事业,于2019年与中国红十字基金会签订成长天使基金定点医院合作协议书,专项救助矮小症及小胖威利综合征患儿。此次救助项目发起后,该院积极响应,内分泌遗传代谢科科主任卫海燕迅速开展筛查工作,帮助符合条件的患儿申报。

此次活动共有7名矮小症患者获得救助,卫海燕为患儿颁发了价值24万余

元的成长激素药品。此项公益活动的顺利实施,不仅为千家万户的孩子实现了长高梦,也减轻了家庭的经济负担。

据了解,作为国家儿童区域医疗中心、河南省儿童医学中心,河南省儿童医院专业技术力量雄厚,年收治矮小症患者4000余人,与中国红十字基金会合作以来,救助矮小症患者13名,救助资金30余万元。今后,河南省儿童医院将与红十字基金会一起,继续弘扬“人道、博爱、奉献”的红十字精神,秉承“永远以孩子为先”的行医理念,继续为区域内儿童健康保驾护航。

(本报记者 郭培远 通讯员 王道静)

# 郑州颐和医院 微创手术给胃“瘦身”

“感觉全身比之前轻松多了,真后悔没有早点来手术。”近日,不再饱受肥胖折磨的郑州市民田先生又兴奋又懊悔。

十多年前,田先生也是一个健康帅气的小伙儿,后来因为饭量越来越大,体重不断增加,连日常活动都变得困难。虽然尝试了各种减肥方法,但体重却越减越肥,从120斤飙到280斤,胃就跟吹鼓的气球一样。

随着体重的增加,田先生的糖尿病、高血压随之而来,长期口服降压降糖药物也依然控制不好。两年前,田先生又出现睡眠呼吸暂停综合征,并且腹腔内过多的脂肪诱发了“脐疝”,使肚脐鼓起了一个包。

饱受肥胖折磨的田先生决定通过手术减肥。在对多家医院后,他找到了郑州颐和医院普外科一病区关军鹏副主任。

入院后,经过完善的术前准备,在省知名胃肠外科专家、普外科一病区主任、主任医师王永乾指导下,关军鹏团队为患者实施了腹腔镜下袖状胃切除加巨大脐疝修补术。

在麻醉科、手术部的协作下,经肚皮打几个小孔后,关军鹏顺利地患者的胃大部分切除,使胃缩小,并同时进行了脐疝修补。

术后第二天,患者的血糖就恢复到了正常范围,进食以后血糖仍然正常,终于扔掉了陪伴十多年的降糖药。术后一周,患者的体重开始明显下降,睡眠质量也明显改善。

“随着经济的快速发展,人们的生活方式和饮食结构也发生了显著变化,导致肥胖的患病率显著增加。肥胖已经成为一种严重影响人体生理和心理健康的疾病。”关军鹏介绍说,通过微创减重手术,可以改变胃肠道结构,达到减少膳食摄入量,减轻体重及改善肥胖相关并发症的目的。(本报记者 郭培远 通讯员 邢璐)



11月26日,在河南省肿瘤医院血费直补专用窗口前,财务人员向住院患者介绍直补条件和流程。为最大限度简化免费用水者的报销程序,去年6月,河南省肿瘤医院为献血者及其家庭成员临床用水提供“一站式”减免服务,住院期间产生的血费可直接在血费直补窗口报销,省去了免费用水者的奔波之苦。 王晓凡 摄

# 郑州市第九人民医院收到患者感谢信 “很庆幸选择了九院”

“感谢医院培养出如此优秀的医护人员,感谢日间手术中心的蔡灵乐主任对我全心全意的治疗和照顾。在治疗过程中,我深深地感受到了咱们市九院‘以病人为中心’的服务理念,让我有种温暖的感觉。”11月28日,郑州市第九人民医院出院患者王女士将一封感谢信送至医院并感激地说道。

王女士是一名被纤维组织细胞瘤折磨两年多的患者,经人介绍来到郑州市第九人民医院日间手术中心,找到蔡灵乐主任。接诊后,根据患者的实际情况,蔡灵乐为王女士制订了详尽的手术方案,并为王女士顺利实施了左小腿肿瘤切除术。术后,通过局部组织病理检查,显示为良性肿瘤,患者安心出院。

在感谢信中,王女士表示,她很庆幸选择了九院,更庆幸遇到了蔡灵乐这个好医生。而蔡灵乐认为,感谢信是一份肯定,也是一份激励,他说:“是老百姓对医术的赞誉,也是对我们优质医疗服务的认可。我们将以患者的感谢和鼓励为动力,不断鞭策自己,在今后的工作中精益求精,为患者提供更加优质的医疗护理服务。”(白露)

# 民权县城乡建设局继续加大巩固脱贫攻坚成果和持续推进乡村振兴工作

民权县城乡建设局全体驻村帮扶干部根据局党组要求,对脱贫户情况进行进一步摸排。详细了解“两不愁三保障”情况,重新对脱贫户的收入进行了核算,对住房、医疗及教育保障等情况作了深入了解,对发现的问题及时进行了解决。同时,进村入户的干部宣传和讲解了党和国家在现阶段的帮扶政策,倡导村民在不断提升自我的同时使其拥有获得感、幸福感、安全感。(李启轩)

# 泌阳县市场监管局开展粮食市场计量专项整治

泌阳县市场监管局组织开展粮食市场计量专项整治工作暨定量包装商

品净含量计量监督专项检查。重点检查企业是否存在使用不合格计量器具等计量违法行为;根据计量相关法律法规进行计量抽检;检查中对企业计量负责人开展相关的宣传教育;根据抽查结果分类处理,依法严厉查处计量违法行为。(王有地)

# 泌阳县市场监管局“四举措”推动监测工作

泌阳县市场监管局多措并举,促进化妆品不良反应监测工作开展。一是制定工作目标,强化工作考核;二是强化宣传培训,提高公众意识;三是以检查为契机,全面督导工作开展;四是深挖可疑风险,提升报告数量质量。下一步,将扩大监测范围,进一步完善系统、科学的监测网络。(苏建海)

统筹:郭培远  
电话:13513891656 微信同号  
邮箱:ncbgpy@126.com



## 中医苑

本栏目由郑州市中医院协办

# 愿将心血化甘霖

## ——记郑州市名中医张勇

□本报记者 郭培远 孙好闻 通讯员 路瑞娜 文/图

中原沃土孕育了灿烂绚丽的中医药文化,历代名医辈出,为中华民族的繁衍生息作出了卓越贡献。时至今日,深深植根于中华文化的中医学,依然闪烁着夺目的光彩,展现出神奇疗效,为千千万万患者带来健康福音。

近日,记者来到全国示范中医院——郑州市中医院的名医堂,见到了郑州市首届名中医张勇主任医师。一大早,张勇的诊室门前就聚集了不少前来求诊的患者,他们大多来自本地,也有来自其他省份的,大家在一起交流着治疗效果,就医经验。经了解,他们都是慕名而来,有的甚至家人和亲戚朋友都是张勇的忠实患者。

患者刘颖介绍说,她患病来找张勇,是缘于母亲治疗的体验。刘颖的母亲患糖尿病近30年,1993年4月,年事已高的她突然感到剧烈腹痛,苦不堪言,急诊住院治疗,初步怀疑肠系膜动脉血栓,但多方检查诊断未得到明确。大夫建议手术剖腹探查,但老人拒绝手术,家属无奈向中医求助。张勇经过细心诊查,认为患者是久患糖尿病,阴虚气郁,导致腹内积热,气机郁滞。张勇果敢地选用张仲景的经典方剂大承气汤,“通腑泄热,急下存阴”。寥寥几味中药煎汤服后,患者一天内腹痛数次,病症豁然消失,几天后康复出院。7年后,刘颖的母亲

又出现腹痛便秘,痛不欲生,几经治疗不见效果。张勇接诊后认为是“寒凝”导致宿便内结,腑气不通,这次他使用的是张仲景的经方——大承气汤。患者服药不久,就排出球状坚硬的宿便十余枚,腹痛骤减,不久痊愈。“为什么同一个患者,同样是糖尿病并发肠病,采用寒热不同的方剂都可取得效果?证候不同,应同病异治,这就是中医药的神奇和魅力所在。”张勇说,“社会上对中医有‘治慢不治急,治轻不治重’的误解,其实,只要辨证正确,用药合理,中医药治疗急症和重症都会有着非常独特的治疗效果,包括新冠肺炎。”

来自开封的冯先生说:“我今年81岁,是开封市一名高级教师、作家、省级劳模,患糖尿病等多种疾病。为了治病,2008年2月至10月,我先后在多家大医院治疗,但疗效甚微,病情日渐恶化。在生命危在旦夕的关键时刻,幸遇张勇主任,他无微不至的关怀和独特疗法,使我的血糖恢复到正常水平,此后我坚持服用张勇主任研发的纯中药特色制剂,至今保持了良好的效果,我和家人感激不尽。”

一名名叫孙秀娟(化名)的患者告诉记者,2005年秋天,她在浙江大学读书的孩子突发甲亢合并低钾性周身麻痹,虽经西医疗疗逐渐好转,但是甲状腺功能还未恢复正常,肝功能严重损伤,谷丙转氨

酶达300单位以上。“作为父母,我们焦急万分,情急之下,找到了曾经给我们家三代人治过病的中医张勇,请他专程到杭州给孩子治疗。在服用张勇开的中药一个多月后,孩子肝功能恢复正常,甲状腺功能也逐渐恢复正常,这么多年仍然稳定。”

在面对疑难病症时,张勇说:“作为中医不能妄自菲薄,而要不断积极探索治疗方法,从中找到中医药治疗规律,并有所发现、有所创新、有所作为。同时作为一名医生,不仅要有仁术,更要有仁心,要心中装着患者,倾尽全力为患者服务,拯救生命于痛苦和危难之时。”他是这么说的,也是这么做的。郑州市中原区姚女士说:“我曾患有重症贫血,经张大夫治愈,我母亲当年也曾向张大夫求助。母亲患有尿毒症,急需住院做血液透析。但种种原因母亲想居家治疗,张大夫经过再三斟酌后同意母亲暂时在家治疗,并决定采取中药内服和肾区热敷相结合,辅以全息针刺疗法。两周后,我母亲多项检验指标开始下降,精神好转,症状减轻。从此,张大夫每周六都到我们家为母亲治疗。有天傍晚,突然雷声大作,倾盆大雨下个不停,我姐夫告诉母亲张大夫不会来了,老人摇摇头说,他会来,一定会来。话音没落,一阵急促的敲门声,全身湿漉漉的张大夫走了进来。两三年间,



张勇在为患者把脉

无论刮风下雨,他从未间断。”

诸如此类病例,比比皆是,张勇医术精湛、医德高尚,可谓有口皆碑。梅花香自苦寒来。张勇出生于医学世家,他的姑姑和父亲都曾是新四军的医务工作者,在白色恐怖时期,党组织安排他父亲在开封市开了一家医疗门诊,为党工作,因此张勇从小就树立了正确的人生观,并对医学产生向

往。正是在这样的氛围中,经过苦读、苦干,付出近50年心血的张勇才有了今天的成就。他无愧于“郑州市首届名中医”“郑州市技术标兵”“人民信任的医务工作者”“人民群众喜爱的好医生”等荣誉称号。

愿将心血化甘霖,点点滴滴润众生。这正是张勇几十年行医的真实写照。