

膏方养生保健的使用注意事项

□ 杨晶

膏方作为中医养生保健的重要组成部分,因其独特的调理功效和便于吸收的特性,受到越来越多人的青睐。然而,尽管膏方对身体有诸多益处,但在使用过程中也需要注意一些事项,以确保其效果的最大化,并避免不必要的健康风险。本文将介绍膏方养生保健的使用注意事项,帮助读者更科学、有效地利用膏方。

一、选择合适的膏方

1、根据体质选择:每个人的体质各异,因此适用的膏方也会有所不同。中医将体质分为多种类型,如气虚、阴虚、湿热等。在选择膏方时,首先要了解自己的体质,选择与自身状况相适应的膏方,这样才能达到理想的保健效果。

2、考虑季节因素:季节的变化对身体的需求也有很大影响。春夏季节,人体阳气逐渐升发,适合选择滋阴降火的膏方;而秋冬季节,人体则需要更多的温补,适合选择温阳补气的膏方。因此,根据季节变化来选择膏方,可以更好地满足身体的需求。

3、专业建议:在选择膏方时,最好咨询专业的中医师或营养师。他们能够根据个人的健康状况、病史和生活习惯,提供针对性的建议,帮助选择最合适的膏方。

二、合理的使用方法

1、用量适中:膏方的使用量应根据个人的情况进行调整。一般来说,成年人每日服用10-30克为宜,过量可能导致身体负担加重,出现不适症状。因此,在使用膏方时,务必要遵循专业建议,避免随意增加剂量。

2、服用时间:膏方的最佳服用时间通常是在饭前或饭后1小时,具体时间可以根据膏方的性质进行调整。例如,某些膏方适合空腹服用,以便更好地被身体吸收,而某些则适合餐后服用,以减少对胃肠道的刺激。正确的服用时间有助于提高膏方的功效。

3、注意搭配:膏方在使用时应注意与其他食物或药物的搭配,某些膏方可能与特定的食物或药物产生相互作用,影响其效果或产生副作用。因此,在使用膏方期间,应尽量避免与不适合的食物同时食用,并告知医生正在服用的其他药物,以确保安全。

三、观察身体反应

1、注意不良反应:在服用膏方的过程中,需密切关注身体的反应。如果出现不适症状,如恶心、呕吐、腹泻等,可能是对膏方成分的过敏或不适应,应立即停止使用,并咨询专业医师。

2、定期评估效果:使用膏方期间,应定期

评估其效果。可以通过记录身体状况变化、能量水平、睡眠质量等来判断膏方的效果。如果发现膏方未能改善身体状况,或者状况出现恶化,需及时调整或更换膏方。

3、维持良好的生活习惯:膏方的效果不仅仅依赖于其本身,还与个人的生活习惯密切相关。保持良好的作息、均衡的饮食和适度的运动,能够大大增强膏方的保健效果。因此,在使用膏方的同时,更应该注重整体健康管理。

四、存储与保存

1、避免潮湿与阳光直射:膏方通常含有多种中药成分,易受潮或阳光直射影响而变质。因此,在存储膏方时,应选择干燥、阴凉的地方,避免高温或潮湿环境。同时,最好将膏方放置在密封容器中,以减少空气中的水分和杂质对其的影响。

2、注意保质期:膏方的保存时间通常有限,过期的膏方可能会失去药效,甚至产生不良反应。因此,在购买和使用膏方时,应查看查看保质期,确保在有效期内使用。

五、注意个体差异

1、年龄因素:不同年龄段对膏方的耐受性和需求不同。儿童、孕妇和老年人对某些成分可能更为敏感,使用膏方时应特别谨慎,最

好在专业人士的指导下进行。

2、既往病史:有特定疾病或病史的人在服用膏方时,需要特别小心。例如,糖尿病患者需要注意膏方的糖分含量,肝肾功能不全者应选择适合其情况的膏方。因此,使用前务必告知医生自己的健康状况。

六、搭配其他保健措施

1、结合中医调理:膏方虽有独特的调理效果,但结合其他中医调理方法,如针灸、拔罐、推拿等,可以增强整体疗效,达到更好的养生效果。

2、综合生活方式:膏方的使用应作为整体健康管理的一部分,还应保持良好的饮食习惯、适度的运动、充足的睡眠以及心理状态的调节。

3、定期体检:定期进行健康体检,及时了解身体状况,可以帮助调整膏方的使用和配方,确保其能够有效地满足身体的需要。

膏方作为一种传统的养生保健方式,具有独特的调理效果。选择合适的膏方、合理使用、观察身体反应以及注意个体差异,并结合其他健康管理措施,可以更好地发挥膏方的养生保健作用,从而达到促进健康、预防疾病的目的。

(作者单位:广西百色市妇幼保健院)

了解药品的相互作用 避免不良反应

□ 贲静

药品的相互作用是指一种药物在与另一种药物、食物或其他物质同时使用时,其药效或副作用发生变化的现象。药品相互作用可能会导致药效减弱、不良反应增加甚至是危及生命的严重后果。本文将介绍药品相互作用的类型、影响因素以及如何预防不良反应。

一、药品相互作用的类型

1、药物-药物相互作用:①药代动力学相互作用:涉及药物的吸收、分布、代谢和排泄。比如一种药物可以影响另一种药物在体内的吸收速度或代谢路径,从而导致药效发生变化。②药效学相互作用:涉及药物的作用机制。例如,两种药物可能通过不同的机制同时影响相同的靶点,从而产生协同或拮抗作用。

2、药物-食物相互作用:某些食物成分会影响药物的吸收、代谢或排泄,从而改变药物的疗效或副作用。常见的药物-食物相互作用包括:①葡萄柚汁与他汀类药物:葡萄柚汁中的某些成分可以抑制肝脏中代谢他汀类药物的酶,导致药物浓度升高,增加不良反应风险。②乳制品与某些抗生素:乳制品中的钙可以与某些抗生素(如四环素)

形成难溶性复合物,减少药物吸收。

3、药物-疾病相互作用:①肝功能不全患者:肝功能不全会影响药物在肝脏中的代谢,使药物在体内蓄积,增加毒性风险。②肾功能不全患者:肾功能不全会影响药物的排泄,导致药物在体内浓度升高,增加不良反应风险。

二、药品相互作用的影响因素

1、个体差异:①遗传因素:基因多态性可能导致个体对某些药物的代谢能力不同,从而影响药物的疗效和不良反应。比如,一些人由于特定酶的基因变异,可能会更快或更慢地代谢某些药物,这会导致药效增强或减弱,甚至增加副作用风险。②年龄:老年人由于生理功能的下降,药物代谢和排泄能力减弱,更容易发生药品相互作用。老年人通常有多种慢性疾病,需要服用多种药物,增加了药物相互作用的风险。此外,老年人的器官功能下降也会影响药物在体内的代谢和排泄。

2、用药时间:①空腹与餐后:某些药物在空腹状态下吸收较好,而另一些药物则需要与食物一起服用才能发挥最佳疗效。例如,一些药物需要胃酸环境才能更好地吸

收,而另一些药物则可能会被食物中的成分影响吸收速度和效果。②间隔时间:同时服用多种药物时,合理的间隔时间可以减少相互作用的风险。比如,有些药物需要间隔一段时间服用,以避免在胃肠道中发生化学反应,影响彼此的吸收和效果。

3、剂量和用药频率:①高剂量:高剂量的药物更容易导致相互作用,因为体内药物浓度高,容易发生竞争性代谢。高浓度的药物可能会占据代谢酶,抑制其他药物的代谢,导致其他药物在体内的浓度升高,从而增加毒性风险。②频繁用药:频繁用药可能导致药物在体内蓄积,增加相互作用的风险。频繁用药时,药物可能会在体内未完全代谢排泄之前再次摄入,使其浓度累积到更高的水平,从而增加不良反应的可能性。

三、如何预防药品相互作用导致的不良反应

1、了解药物信息:了解所用药物的基本信息,包括其作用机制、代谢途径、可能的相互作用及副作用。例如:①阅读药品说明书:药品说明书通常会列出该药物可能发生的相互作用及注意事项。②咨询医护人员:医生和药师可以提供专业的用药建议,帮助识

别和预防潜在的药品相互作用。

2、合理用药:合理用药是预防药品相互作用的重要措施。具体包括:①按医嘱用药:严格按照医生的处方和建议用药,不能自作聪明,随意更改剂量或停药。②避免自行用药:尽量避免自行使用非处方药、保健品或中药,因为这些药物可能与处方药发生相互作用。

3、监测和报告不良反应:及时监测和报告用药过程中的不良反应,有助于早期发现和及时处理药品相互作用。例如:①定期复查:在医生的指导下定期复查,评估药物的疗效和副作用,必要时调整用药方案。②报告不良反应:如果出现异常反应,应及时向医生或药师报告,以便采取相应措施。

综上所述,药品的相互作用是一个复杂的问题,关系到用药的安全和效果。通过了解药品相互作用的类型、影响因素以及合理用药的措施,可以有效预防不良反应的发生。安全用药需要我们每一个人的共同努力,从日常生活中的细节做起,确保用药的安全和有效,让健康更有保障。

(作者单位:广州市妇女儿童医疗中心柳州医院)

泌尿系统的组成部分及功能机制浅析

□ 韦怡

我们身体的“排水系统”即泌尿系统,是维持身体健康与平衡的重要组成部分。它不仅负责将体内的代谢废物和多余的水分排出体外,还在调节血液化学成分、维持电解质平衡和血压调节等方面发挥着关键作用。本文将为大家介绍泌尿系统的各个组成部分、其功能机制以及如何保持其健康运作。

一、泌尿系统的组成

泌尿系统由多个器官和结构组成,它们共同合作,确保体内废物的有效排除和体液平衡的维护。

1、肾脏:肾脏是泌尿系统中最核心的器官,负责过滤血液并产生尿液。位于腹部后侧的两颗肾脏形似豆子,约拳头大小。它们的主要功能是通过肾小球和肾小管过滤血液,从而清除代谢废物和多余的水分,并通过这一过程产生尿液。同时肾脏还调节体内电解质平衡、酸碱度,并分泌激素以维持血压和红细胞生成。

2、输尿管:输尿管是连接肾脏与膀胱的细长管道,其主要任务是输送尿液。每条输尿管长约25-30厘米,呈细长的管状结构,由平滑肌构成。输尿管通过蠕动波式的肌肉收缩,将尿液从肾脏输送到膀胱,确保尿液顺利

排出体外。

3、膀胱:膀胱是一个肌肉构成的囊状器官,负责储存尿液。位于盆腔的膀胱能够扩张以容纳约300-500毫升的尿液。当膀胱充盈时,神经信号会传递至大脑,引发尿意。当条件合适时,膀胱肌肉收缩,尿液通过尿道排出体外。

4、尿道:尿道是排出尿液的通道,是泌尿系统的最后一部分。在排尿过程中,尿液从膀胱通过尿道排出体外。男性的尿道比女性的长,并且还承担着排出精液的功能,而女性尿道仅用于排尿。

二、泌尿系统的功能

1、排除废物和毒素:泌尿系统的核心功能是通过尿液排除体内的代谢废物和毒素。肾脏每天过滤约180升血液,通过肾小球和肾小管精细地清除尿素、尿酸和肌酐等细胞代谢产物。这些废物和多余的水分被泌尿系统转化为尿液,通过输尿管进入膀胱暂时储存,最终会经尿道排出体外。通过这一过程确保了体内的清洁和健康,从而防止毒素积累导致中毒。

2、维持水和电解质平衡:泌尿系统在调节体内水和电解质平衡方面发挥着关键作

用。肾脏通过调节尿液的浓度来控制体内的水分平衡。当身体缺水时,肾脏会减少尿液的生成,保留更多的水分。同时,肾脏通过选择性地重吸收钠、钾、钙等电解质,确保体内电解质的稳定水平。电解质的平衡有利于神经传导、肌肉收缩和其他生理功能。

3、调节血压:泌尿系统通过调节血容量和释放激素来影响血压。肾脏释放的肾素能够激活血管紧张素系统,从而导致血管收缩和血压上升。此外,肾脏还可以通过调节体内钠和水的平衡,间接影响血压。当血压过低时,肾脏会减少钠的排泄,增加血容量,从而提高血压。

4、促进红细胞生产:肾脏释放的促红细胞生成素(EPO)能够刺激骨髓产生红细胞。当肾脏检测到血液中的氧气含量较低时,会分泌EPO,这一激素会刺激骨髓产生更多的红细胞,从而提高血液的携氧能力。

三、泌尿系统的健康管理

1、多喝水:适量饮水有助于促进尿液生成,帮助肾脏排出废物。每天饮用足够的水可以稀释尿液,防止矿物质结晶形成肾结石。此外,水分充足还可以帮助维持尿路的清洁,减少感染风险。

2、注意饮食:减少盐分和蛋白质摄入有助于减轻肾脏负担。食用富含抗氧化剂的食物,如水果和蔬菜,可以保护肾脏免受自由基损伤。此外,限制高嘌呤食物的摄入,可以减少尿酸的生成,预防痛风和肾结石。

3、定期检查:通过尿液和血液检查,医生能够评估肾功能和尿路健康。早期发现问题可以避免严重的健康并发症,例如慢性肾病和尿路感染。对于有肾病家族史或高风险因素的人群,定期检查尤为重要。

4、避免滥用药物:长期使用某些止痛药或抗生素可能损害肾功能。使用药物时应遵医嘱,避免自我用药。同时,对于肾功能不全的患者,应在医生指导下调整药物剂量,防止药物累积对肾脏的毒性作用。

综上所述,泌尿系统在我们身体中扮演着不可或缺的角色,它不仅负责废物排除和液体调节,还在多个生理过程中起到关键作用。通过了解和保护我们的泌尿系统,我们能够更好地维护身体的整体健康。保持良好的生活习惯和定期的健康检查,是确保泌尿系统正常运作的关键。

(作者单位:中山大学附属第一医院广西医院)