

别让药物“偷走”你的维生素

维生素B、C、K被抗生素抑制



慧玲。

药物也会“偷走”体内维生素

在日常饮食中,我们每天都要摄入一定量的维生素来维持身体机能,人体一旦缺乏维生素,相应的代谢反应就会出现,从而产生维生素缺乏。值得警惕的是,一些药物会悄悄“偷走”体内的维生素。

楼慧玲表示,虽然人体内有一定量的维生素储存,短期内服用某种导致维生素流失的药物对身体不会造成太大的影响,但对于一些治疗慢性疾病的药物,如果服用的周期过长,就会导致人体内的维生素和其他营养素流失,从而影响疾病的康复。

维生素B、C、K被抗生素抑制

我们知道,抗生素的使用有一个周期,如果一旦有药效就停药的话,不但

治不好病,即便已经好转的病情也可能因为残余细菌作怪而反弹。而服用抗生素却不可避免地影响到生活在肠道的部分微生物的存活,它们起到促进维生素在体内吸收的作用,如果长期抑制这些细菌的存活,势必会导致维生素缺乏,尤其是维生素B、C、K。

楼慧玲提醒,长期使用青霉素、氯霉素等抗生素可能会抑制与B族维生素吸收有关的微生物,引起口腔溃疡、咽痛等不适。而连续服用2周以上的头孢菌素,则会抑制维生素K的合成,导致凝血酶原降低而发生出血。如果服用四环素每日1克,连续3~4天可引起血中的维生素C含量降低,从而诱发坏血病,患者常表现出牙龈肿痛、出血,关节疼痛等症状。

所以,对于长期服用这类药物的患者,建议在医生指导下调整饮食结构,多

吃新鲜蔬菜水果、谷物、肉类和内脏等,并可到医院定期检测相关维生素水平。

肾病患者补点维生素C与D

激素是一类应用广泛、治疗效果显著的药。但是,由于其药理作用复杂,如若应用不当,也会带来各种不良影响,所以,原则上应尽量小剂量短疗程治疗。而对于一些肾上腺疾病的患者则需要长期服用糖皮质激素,楼慧玲表示,在长期服用的过程中,糖皮质激素会加快维生素D在肝脏的代谢,引起维生素D缺乏。同时,还可能引起维生素C的缺乏,从而出现骨质疏松和类似坏血病的症状。

所以,如果长时间服用此类药,可在医生指导下,多吃一些富含维生素D和维生素C的食物如橘子、牛奶等。必要时,可遵医嘱适量补充。 老人报

最近王阿姨总感觉自己全身乏力,肠道消化能力也变得很差。去医院看病才知道自己服用的利尿剂会导致体内的维生素大量流失。然而,生活中除了利尿剂,还有许多药物也会“偷走”我们体内的维生素。对此,记者采访了广州市第一人民医院老年病科主任医师楼

脑卒中认识功能障碍的治疗

中风,我们往往看到的是运动功能的障碍(我一侧身体动不了了怎么办),或者是语言功能的障碍(我说话好像不是那么利索了),同时有一些吞咽功能的障碍(不能经口进食,需要通过鼻饲管进食),而往往容易被大家忽略的是认知功能障碍。

认知功能障碍主要表现为:

- 1.定向力障碍,患者对时间、地点和任务缺乏定向力,他们不知道每天的时间,也不知道自己在哪。
- 2.注意力障碍,患者进行一项活动时,不能持续注意。
- 3.记忆力障碍,对个人重返工作岗位和独立生活能力产生影响。
- 4.执行力障碍,患者难以选择并执行与活动相关的目标。
- 5.感知觉障碍,表现为失认证(能够看见物体,但不能辨认视觉对象)和失用症(不能正确地穿衣服,衣裤的内外不分)。
- 6.精神行为异常,主要表现为抑郁、淡漠、人格改变、精神运动迟缓、情感失控、行为异常等。

认知功能障碍总的治疗原则有:

- 1.药物治疗,分为防治性和症状

性治疗。

2.认知康复干预,分为功能性恢复和代偿两大策略。主要包括定向力训练、注意力训练、记忆力训练。

3.放血疗法,起到促醒、活血通络、补髓健脑增智的目的。

4.中药专方治疗,主要以调心补肾、健脾养血、益肾填髓为主。

康复医院不仅提供专业治疗,同时为病人及家属提供一种“丰富环境”。丰富环境不仅仅是外部环境刺激,而且要包含三个方面的内容:感觉刺激、运动刺激和社会交往刺激。大量研究显示,脑卒中患者每天大部分时间独处,不愿意与他人交流,缺乏主动活动的意识,明显影响其功能恢复(对于一些非气管切开的病人,鼓励入住双人间、三人间,鼓励结交病人,一个好的病友就像一个好的学习伙伴,相互交流鼓励,同时减少长期住院带来的焦虑)。丰富环境通过提供多样的外界刺激,增加运动、感觉和社会活动。研究显示,相比于普通环境,暴露于丰富环境的脑卒中患者主观能动性明显增强,患者之间的交流增多,也更愿意参与各种常规康复训练。

跑步机没用对,运动也会受伤

健身教练指出,跑步机锻炼之所以容易出现损伤,主要是因为使用方法不当,常见的使用误区有以下几个。

缺乏热身 上跑步机前如果不做热身活动,很容易造成大腿、小腿肌肉拉伤。压腿、下蹲、拉伸肌肉、屈伸关节等能提高肌肉的温度,使肌肉变得更加柔软。

速度设定太快 健身者使用跑步机首先要了解自己的运动极限。如果体力跟不上,设定的跑步速度过快,容易出现节奏跟不上的情况,很容易摔倒,这是“新手们”常会遇到的问题。上跑步机后应先进行慢走、慢跑等“动态”热身,再慢慢加大运动量,此过程以10分钟为宜。

运动过量 健身者运动时间、强度要根据运动目的而定。在跑步机上慢跑半小时以上会消耗脂肪,超过1小时就会消耗蛋白质。因此,是以减肥为目的者,跑步时间以40分钟为宜,运动量过大的话很容易体力透支。

39健康网



小广告、大市场,小投入、大回报。
一个电话,市区内免费上门服务。
广告热线:87963790 18852701271 QQ:2150036917

扬州时报分类广告

生活商务

家电维修

◆液晶电视、洗衣机等家电维修。13338845987

开锁换锁

精通开锁,修、换各类锁芯 公安110专业换超B锁芯 24小时热线:89888119

搬家清洗

万吉搬家 万吉搬家保洁、清洗、搬厂,价格最低。 85561898 13815833156

开锁换锁

顺风开锁110联动 修换超B级锁芯 电话:86868686

搬家清洗

专业疏通下水道、马桶、吸粪、钻孔改道。 13776428116 13405554528

房屋信息

房屋出售

邗江南路尚城国际 复式稀缺房型出售,面积166平方米,电话:18061165262 顾先生

招聘

◆名师初、高中数、理、化专项辅导,见效快。 13773552224

招聘信息

南京海运直聘:集装箱船员、电、焊工、厨师各60名,58岁以下,年薪22~36万,工资月发。签合同办保险,公司办证即上岗。 025-58769396

招聘

招聘销售员,文员,店长数名,年龄30-45岁,工作地点:维扬路,渡江路。联系人:王先生 15861370003, 87866925

教育培训

旺铺升级寻求合作

四望亭路333号丹阳眼镜店,面积100平方,现寻求合作或同时开发新项目。 联系方式 13160308333 王 13818236308

宾馆转让

15052535456

旺铺出租

文昌西路525号扬州新城西区写字楼A栋,19084平方米,负1至9层。 张先生:13913879738; 吴先生:13505144084; 监督电话:400-0960901

扬州市颐和康复医院

健康咨询热线: 0514-87290626 0514-87291723

地址:扬州市广陵区湾头镇茱萸湾路759号 乘车:32路公交车至颐和康复医院站下车

“邮澄”有机米

香飘千万里

地址:高邮市三垛农业生态园 电话:15312826861 0514-84844004 82931208

郑重声明:本版信息提供仅为使用双方参考,所有信息均为刊户自行提供,读者交易前请查验对方相关证明文件和手续,加强自我保护意识,本广告不作为承担法律责任的依据,发生经济及法律纠纷概与本报及本栏目无关。