

特别关注

吃了这6类药 运动可得悠着点

医生提示:或影响药效甚至摔伤

除了内在的身体原因外,服用一些特定的药物后要尽量避免运动,否则会影响药效甚至还可能造成摔伤。

部分感冒药

一部分感冒药如美敏伪麻口服液(成人型、儿童型)、美扑伪麻片、小儿咳喘灵等,或名称里带“麻”字的药品中,均会含有伪麻黄碱一类成分。主要作用是缓解感冒中的鼻塞流涕症状,还在一定程度上起到兴奋中枢神经的作用。随着服用剂量的加大,兴奋作用也就越强。

如果在使用该类药物后立即进行剧烈运动,可能会出现心悸、心动过速等症状,会对身体造成一定程度的损伤。

降压、调脂类药物

运动过后,一般会出现血压升高、心率加快的情况。而在服用降压药后,短时间内进行运动,降压药有可能会抑制血压的上升,从而出现突发性昏厥。同

时,某些降压药还具备利尿的作用,如氢氯噻嗪、托拉塞米等。服用此类降压药后剧烈运动,随着人体的大量排汗,可能会有脱水现象的发生,严重者还可能造成体内电解质失衡。

而降脂类药物,如他汀类常见的不良反应为横纹肌溶解,服用该类药物后剧烈运动,某些情况下可能引起肌肉疼痛,伴随肌酸激酶升高,甚至可能会诱发横纹肌溶解的出现。

口服降糖药类或注射胰岛素

降糖药、胰岛素结合适当的有氧运动可以有效地改善降糖效果。但该类药物的主要作用是维持饭后血糖,如若服用药物后进行强度较高的运动,可能会导致血糖下降过低,出现低血糖、头晕等症状,尤其是在注射胰岛素后。

抗过敏药

抗过敏药主要用于治疗过敏性哮喘、过敏性鼻炎、过敏性结膜炎等。主要成分有氯苯那敏、氯雷他定、西替利嗪等,通常会造成嗜睡、反应迟钝等症状。在服用该类药物后,如果立马进行运动,很有可能会出现头晕、注意力不集中等情况,从而造成运动风险的出现。

抗抑郁药

如文拉法辛、美利曲辛等抗抑郁药物,一般会要求在一个相对固定时间餐中或餐后服用。其常见的不良反应有头晕、乏力、嗜睡等,还可出现体位性低血压(即从平躺突然转为直立后出现的低血压现象)等不良反应。故服用此类药物后不应马上运动,以免在运动中跌倒等。

止痛药

运动过程中,稍有不慎会出现拉伸过度、磕碰等受伤情况,而疼痛是身体警示我们停止活动,让身体休息和恢复的一种信号。但服用了止痛药后运动,如果出现突发的情况如脚扭挫伤等,可能会掩盖疼痛,造成身体的进一步损伤。

据《北京青年报》

【敲黑板】

服药后 歇上一小时 再运动

一般来说,我们服用药物后,大约需要半小时或一小时不等的时间,才能使其在体内充分溶解和吸收。

若服药后马上运动,体内的血液会大量地流向运动部位,而肠胃血液减少,药物的吸收缓慢,从而造成效果不佳。这就像吃饭后血液向胃部汇集,大脑血液供应减少,这时我们会感觉昏昏欲睡。有些药物服用后如果立即运动,除了会造成药效降低、效果不佳以外,还可能出现一些不良反应,甚至损害身体健康。

如果我们想用运动达到强身健体的目的,那么最好选择在服药的半个小时或一个小时之后进行适当运动,切记不要进行高强度的运动训练。



健康饮食

身体出现这4个现象 或许该补蛋白质了

蛋白质是生命的物质基础,当人体出现以下4个现象时,排除其他疾病原因,就要考虑一下身体是否缺乏蛋白质了,在遵医嘱的情况下,要及时进行补充。

★ 哪些表现该补蛋白质?

1. 指甲病态:主要表现就是指甲变软、分层、易断裂。
 2. 头发变脆、变细:为保存能量和储存蛋白质,身体会减少头发中蛋白质的含量,这样头发就会脱落或者变细。
 3. 水肿:蛋白质摄入长期不足时,下半身会先开始水肿。用手按压身体,如果凹痕很久没消退,可能就出现了水肿。
 4. 免疫力下降,经常生病。
- ★ 人体需要多少蛋白质?
普通健康成年男性或女性



每公斤体重大约需要0.8-1克蛋白质,一般来说,女性最低不要低于55克/天,男性不要低于65克/天。

需要额外补充蛋白质的人,如无特殊禁忌疾病,可按每公斤体重摄入1.2-1.5克蛋白质来吃,注意最高不要超过每公斤2克。

★ 蛋白质摄入越多越好?

蛋白质补充绝非多多益善,如果一味过量摄入,会对身体健

康造成负担,甚至引发疾病。如果肾功能异常,过量蛋白质会给肾脏造成负担,导致病情加重。此外,过量的蛋白质还会增加尿钙的流失,长期高蛋白摄入的人,患骨质疏松的风险会增加。

★ 不同人群咋摄入蛋白质?

对于健康的人,除每天适量吃主食之外,还包括1-2袋牛奶(一袋250毫升)、1个鸡蛋(胆固醇高的人可隔日1个)、2两瘦肉(红肉+白肉,比例是1:1),以及2两豆制品。按这个量吃,不算其他食物,基本能够达到每日所需。

对于蛋白质缺乏的人,每天1袋牛奶、1个鸡蛋、3两瘦肉、3两豆腐,逐渐补充蛋白质。

于康

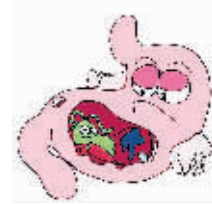
疾病提醒

胃疼腹胀 提防感染幽门螺杆菌

临床研究发现,大多数的十二指肠溃疡、胃溃疡与幽门螺杆菌感染有关,幽门螺杆菌感染会增加消化性溃疡的发生率,导致患者出现慢性胃炎、胃溃疡等疾病及胃痛、胃胀、恶心、反酸、消化不良等不适症状。因此,感染者如果出现胃部疼痛、腹胀、频繁打嗝、食欲不振时,应该及时就医。

积极进行幽门螺杆菌筛查和治疗是有效降低胃癌发生风险的重要措施和途径。专家介绍,幽门螺杆菌经口传播,所以平时要注意饮食卫生,少食生冷食物,如果食用要做好清洁

据《科技日报》



消毒;注意日常餐具的清洁消毒;避免在卫生资格不过关的路边摊就餐等;免疫力低下的人群避免聚餐,或聚餐时选择分餐制或使用公筷;家长避免口嚼食物后再喂给孩子;注意调节情绪,避免过度紧张、焦虑、愤怒等情绪刺激。

中医养生

不同类型失眠有不同食疗方

不同类型的失眠表现各异,针对性地选择食疗方法效果更好。

1. 入睡困难思虑多:伴多梦、心慌、健忘、疲倦、胃口差、气色不好等症状,可能与过度思虑、劳累所致的心脾两虚有关,可取茯神10克水煎取汁,再用药汁熬煮小米50克、大枣10枚成粥,每日早晚服食。
2. 夜间易醒心烦热:平日还手脚心热、心烦、口干咽燥、头晕耳鸣、睡觉出汗等,中医认为属阴虚火旺,可取百合30克、莲子30克、粳米50克洗净熬粥服用。
3. 睡眠不深身困乏:伴身体沉重,平日消化不良,易反酸

暖气等,多与痰热内扰有关,取陈皮10克、麦芽15克、山楂5克煎煮,加入砂糖,每日分两次饮用。

4. 多梦易惊常叹气:若还情绪急躁,或口苦、小便色黄、易便秘等,中医认为与肝郁化火有关,可取玫瑰花5克,加入开水冲泡,日常代茶饮用。

5. 心神失养睡不着:有些失眠是因为工作压力大、精神紧张造成的心血虚。可选龙眼肉15克、枸杞子10克、大枣4枚、粳米100克,煮成稀粥食用。

6. 上火烦躁致失眠:推荐百合10克左右用水煎服,但胃寒患者须遵医嘱,不能多吃。
据《健康时报》

有此一说

来杯咖啡 或可降“坏胆固醇”

有证据表明,咖啡因可以降低心血管疾病的风险。然而,其机制尚未知。近期,加拿大学者发表研究结果称,咖啡因预防心血管疾病可能是因其可以降低“坏胆固醇”水平。

研究者分析了咖啡因对血液中“坏胆固醇”——低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)水平的两个调节因子:PCSK9(前蛋白转化酶枯草溶菌素/Kexin9型)和低密度脂蛋白受体(LDLR)表达的

影响。

细胞实验观察到,咖啡因降低循环PCSK9水平并增加肝脏低密度脂蛋白受体表达。而且咖啡因浓度越高,效果越明显。

研究者在小鼠实验中证实了细胞实验的结果,摄入咖啡因后小鼠血循环中PCSK9水平降低,肝细胞表明低密度脂蛋白受体增加,血液中甘油三酯及胆固醇含量明显降低。随后,研究者进行了人体实



验,在12例健康志愿者中证实了咖啡因降低PCSK9的效果。在摄入咖啡因2小时和4小时,血浆中PCSK9水平分别降低了25%和21%。
杨进刚