



## 哪些药服用时不能掰开或研磨呢

近日,福建一位女士掰开了降压药的药片服用,之后血压骤降,甚至出现昏迷,这是怎么回事?

### 女子把降压药掰开吃致昏迷

张女士有一年多的高血压病史,最近,她的最高血压达到160/100mmHg。她以为是自己的药量不够,于是用牙咬断日常服用的降压药,吃了大半片。

没想到,不到半小时,张女士突然眼前发黑、冒冷汗,身体无力直接瘫在沙发上,家人将她送至医院。

医生介绍,张女士服用的降压药是硝苯地平控释片,这种药物1片相当于3片普通硝苯地平片的剂量。一旦咬碎、掰开、研磨服用,大剂量的降压药会瞬间释放至体内,导致血压快速下降。

### 哪些药服用时不能掰开或研磨

#### 控释片

控释片是在药物外面包裹上一层“水能进来但药出不去”的不溶性半透膜的外壳,会以恒定的速度在体内释放,从而长时间维持药效,减少服药次数。

普通药片的药物起效、吸收和消失的速度通常在4至6小时左右,患者24小时内需要服药3次,而控释片可以恒速释放药量,它的药量是普通药片的3倍,患者一天只需服用一次,药效在体内恒速释放24小时左右。

专家强调,控释片之所以能在体内恒速缓慢释放,是因为采用特殊制剂工艺,患者在服用时应整片吞服,咬、嚼、掰断药片都会破坏控释片的恒速缓慢释放功能,相当于患者以3倍剂量服药。

#### 缓释片

缓释片和控释片工艺不一样,但目的一样,都是为了让药物在体内缓慢释放。通常不建议掰开服用,否则也会导致药物释放过快,引发不良反应。

一般来说,可以掰开服用的药片上面会有刻痕,如美托洛尔缓释片可以沿着刻痕掰开服用,但也不可咀嚼或研磨服用。

#### 肠溶片

肠溶片是为了让药物绕开胃部,在肠道内溶解,而给药剂包了一层“肠溶衣”。如将其掰开服用,药物可能在胃内就溶出,不仅容易导致药物受到胃酸等影响而失效,还可能刺激胃黏膜,引起不适。

#### 胶囊型

一旦将胶囊掰开服用,药物可能会受胃酸影响,不能在特定部位释放,影响药效,同时可能增加药物对胃肠道的不良反应。

服用胶囊小妙招:可将头向下略前倾,将胶囊和水一并吞下,不用仰头,因为胶囊比水轻,仰头会让胶囊上浮。服用后应避免立即躺下,以免胶囊粘在食管上。

#### 泡腾片

泡腾片含有碳酸氢钠和有机酸,遇水可产生二氧化碳气体而呈现泡腾状,直接服用会在口腔或消化道产生大量气体,有窒息和胃穿孔风险。必须用冷水或温开水溶解,等气泡完全消失后再服用,严禁吞服或含服。

### 用药时间先后顺序需谨记

患者在服药前,要仔细阅读说明书,遵医嘱服药,同时还要了解不同药物的服用时间和先后顺序,否则可能影响药物疗效,甚至引起不良反应。

北京大学第三医院药理学部主管药师刘颖表示,患者服用中药通常和西药间隔半小时左右。滋补药品适合饭前服用,说明书没有特别提示的药物,尤其是对胃肠道有刺激的药物,一般饭后半小时服用为宜。

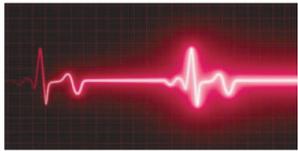
刘颖强调,患者在服用镇静催眠药物期间切忌喝酒,酒精本身有中枢抑制作用,而镇静催眠药也是中枢抑制。如果在喝酒的同时又吃催眠药,会加重中枢抑制的不良反应。

药品储存有讲究,温度湿度不当会影响疗效。在服药期间,患者也要注意药品的储存,包括温度、湿度等方面是否有特殊要求,以免影响药品的疗效,产生不良影响。

北京大学第三医院药理学部主管药师孙正圆表示,一些生物制剂比如胰岛素是需要2℃到8℃之内保存,若温度过高或者是过低,都会使胰



岛素失活,从而影响疗效。除了温度和湿度以外,还有一些药品对光线比较敏感,见光容易分解,药品可能因此失去或降低疗效,这类药品需要避光保存。



## 睡眠短、醒得早的人 大脑会提前衰老吗

睡眠短、醒得早……不少人都遇到过,第二天会感觉头昏脑涨、大脑运转不动。近日,一项最新的研究显示,睡眠短、醒得早的人大脑会提前衰老。

### 睡眠短、醒得早的人, 大脑提前衰老2.6年

2024年10月23日,《神经病学》期刊发表的一项研究显示,睡眠不佳或加速大脑衰老!6个睡眠不良情况如果占3个,大脑提前衰老2.6年。

#### 6种睡眠不良的情况:

- 1.睡眠时间短
- 2.睡眠质量差
- 3.入睡困难
- 4.维持睡眠困难
- 5.白天嗜睡
- 6.醒得早

这项研究共有589人参与,他们平均40岁。研究记录了参与者在研究开始时和5年后的睡眠参数,并在15年后进行脑部扫描。

研究发现,睡眠不佳或加速大脑衰老,与有0-1个不良睡眠特征的人相比:有2-3个不良睡眠特征的人,大脑衰老1.6年;有3个以上不良睡眠特征的人,大脑衰老2.6年。

### 影响睡眠质量多个因素, 很多人没想到

很多人都知道,睡前吃太多、做剧烈运动,还有玩手机,以及一些疾病都可能影响睡眠。但有些影响因素,你肯定想不到:

#### 1.不良体态会影响睡眠

湖南省人民医院康复四病区主任李辉萍和主管治疗师钟桂珍2024年在健康时报刊文介绍,圆肩驼背、头前倾、骨盆前倾以及脊柱侧弯等不良体态,会对脊柱、颈椎等部位的神经造成压迫,从而导致身体放松和进入睡眠的能力受损。

此外,驼背或胸椎区域受压会限制胸腔扩张,减少呼吸的深度,导致夜间氧气供应不足,引起频繁觉醒。

可通过姿势恢复技术改善体态,缓解身体不平衡带来的疼痛和不适,加强核心肌群、背部和肩部肌肉的锻炼,以支撑正确的姿势,减轻体态不良对神经系统和肌肉的负担。

#### 2.卧室温度会影响睡眠

温度对睡眠也有很大影响,比如太冷或过热的室内温度都会影响入睡和睡眠。想想夏天特别热的那几天,你是不是很难入睡。其实睡眠最适宜的室温在20℃左右。

清华大学附属北京清华长庚医院耳鼻喉头颈外科睡眠医学中心副主任医师尹国平2020年在接受科技日报记者采访时表示,降低周围环境温度,确实可以改善睡眠。20℃左右的温度适宜睡眠,而对于老人和小孩来说睡眠温度应该再稍高一些。

#### 3.被子薄厚会影响睡眠

你有没有发现盖厚被子睡得更好?你的感觉没有错,有研究发现:“盖一个重一点的被子睡眠质量确实更好”。2022年美国睡眠医学学会旗下杂志刊登的一项研究显示:盖重毛毯(6-8千克)入睡,只要一个月就能显著改善睡眠,同时还能减轻抑郁和焦虑的症状。

#### 4.睡前喝酒会影响睡眠

不少人以为饮酒能助眠,这是个错误认识。北京回龙观医院主任医师牛雅娟2015年在健康时报刊文谈到,酒精最初有可能会缩短入睡时间,然而酒精的作用逐渐消失后,随之而来的是频繁地觉醒,使总的睡眠质量下降。

#### 5.喜欢吸烟会影响睡眠

河北省精神卫生中心睡眠医学二科副主任医师孙建华2022年在该中心公众号刊文介绍,有研究表明吸烟者发生睡眠障碍的风险是不吸烟者的2倍多,主要表现为入睡困难和白天困倦,吸烟成瘾者比不吸烟者更难入睡且睡眠质量差、容易醒。

#### 6.光线变化会影响睡眠

别小看光线的变化。在白天多晒太阳,保持足够强的光线,可以抑制脑中褪黑素的分泌,从而将褪黑素积攒到夜间分泌,帮助睡眠;如果白天光照时间不足,总是处在昏暗的环境中,那么褪黑素可能会一点点流失,造成夜间褪黑素分泌的浓度过低,影响其促眠的作用。另外,睡前玩手机、开灯睡觉都会影响褪黑素的分泌,不利于睡眠。

北京世纪坛医院呼吸与危重症医学科护士刘月明2023年在健康时报刊文建议,白天保证房

间光线充足,避免犯困。上午10时前和下午4时后多晒太阳,每次半小时即可,有利于褪黑素分泌。睡前调暗室内灯光,让身体做好睡眠准备。

#### 7.常吃超加工食品影响睡眠

2024年发表在《营养与膳食学会杂志》的一项针对38570名成年人的研究发现,经常食用超加工食品会影响睡眠质量,增加失眠风险。经过分析发现,超加工食品在饮食中的占比每增加10%,所有参与者慢性失眠的发生风险就会升高6%。

所谓“超加工食品”是指在已经加工过的食品基础上再加工的食品,这类食品通常添加了多种食品添加剂,往往高盐、高糖、高脂,而维生素和纤维含量却较低。

#### 8.睡前过度说话影响睡眠

有些人在睡前喜欢与人聊天说话、煲电话粥。其实这样做也是会非常影响睡眠情况的,因为说话太多容易使大脑兴奋,思维活跃,从而使入眠。而且往往聊天后,有些人还会不断琢磨刚刚聊天、谈话的内容,导致睡不着。

## 程序员“久坐不动” 招来不良健康

有个笑话讲述程序员的读书历程:X语言入门→X语言应用实践→X语言高阶编程→编程之道—颈椎康复指南。很多人看到这个笑话,都会会心一笑,想到程序员高强度、少运动的工作方式,好像确实有道理。

### 程序员一般会有哪些健康问题呢

**眼睛屈光不正。**2021年,《中国疗养医学》发表了一篇对2058名男性程序员健康状况进行调查分析的文章,根据这篇文章中的体检数据,眼睛屈光不正成了这些程序员检出率最高的疾病,在调查的人群中占比17.24%。科研人员认为,这与程序员长时间面对电脑和手机等屏幕有很大关系。长时间注视这些电子屏幕容易诱发视疲劳,而电脑终端等发出的蓝光也可能导致屈光不正。而由于长时间面对电子屏幕引发的颈椎退化性病变也高达6.06%。

**代谢性疾病。**程序员们另一项检出率较高的疾病是代谢性疾病,其中脂肪肝占比10.33%,肝功能异常占比5.39%,高胆固醇血症占比4.4%,高脂血症占比1.55%。这样的情况可能与程序员长期熬夜、睡眠质量差、饮食不规律、营养不均衡、运动少以及精神压力大有关。

**痔疮和心电图异常。**痔疮和心电图异常也很常见。占比5.52%的痔疮除了和遗传有关系,还和不良的工作饮食及排便习惯有关。久坐活动少,导致肛周血液循环差,容易引发痔疮。而心电图异常则和长期熬夜、疲劳和紧张等有关。

**细菌感染、糖尿病和心血管疾病。**2021年,柳叶刀发表一篇针对欧洲人的研究文章,表示仅“长时间工作”一项,就会对人体造成潜在的伤害。这项研究表明,每周工作时长超过55小时的人,在65岁之前死于心血管疾病的风险增加52%,并且细菌感染、糖尿病和心血管死亡风险都会增加。

### 久坐不动给身体造成的损伤

仔细一想,程序员因为长时间对着屏幕工作和久坐不动给身体造成的损伤,我们大部分打工人都要面对,因为我们都有着相似的工作方式:长时间面对电脑屏幕静坐工作,并因此伴有三餐不规律、熬夜等生活习惯。但是,即使是面对高强度的工作,我们仍然有方法撬开健康的大门。

**1.避免久坐不动。**在需要久坐工作时,每坐40分钟左右记得站起来活动5-10分钟。很多成年人即使不工作,大部分时间也在坐着。但越来越多的研究表明,不间断地久坐会损害葡萄糖代谢,并与2型糖尿病风险的增加有关,心血管疾病的风险和全因死亡的风险也会增加。而2020年发表于《英国运动医学杂志》的一篇文章表明,大约每天30-40分钟能让你出汗的锻炼是久坐人群抵御风险的好办法,因为这能够平衡10小时久坐带来的伤害,爬楼梯、散步、做家务、骑自行车或陪宠物或孩子玩耍都是好的活动方式。此外,你还可以选择每隔半小时就站立1分钟,或每坐1小时起来走动几分钟。

**2.活动肩颈。**工作时避免长时间固定体位,适当活动颈部和上肢,放松和锻炼肩颈肌肉。如果有需要,可以适当接受肩颈按摩,但要注意频率和强度,避免造成意外伤害。



**3.注意用眼卫生。**选择合适的照明强度,并与屏幕保持合适的距离,每工作一段时间可以做眼保健操或者多眺望远方,以缓解眼部疲劳。

**4.控制饮食。**尽量选择荤素搭配、低热量高营养的食物,多吃蔬菜和水果,适量进食动植物蛋白,减少高热量低营养和含糖饮料的摄入,不吃或少吃夜宵。



**5.做个“周末战士”。**户外运动的好处大家都知道了,如果你实在做不到每天进行运动,也可以集中到周末去做。2024年,哈佛大学麻省总医院的研究人员发表了一篇研究“周末战士”的文章。文章指出,许多人因为平时忙于工作,会在周末完成一周的运动量(≥150分钟中高等强

度),这种周末战士的运动模式能降低264种疾病的患病风险,包括高血压、糖尿病、肥胖和睡眠呼吸暂停等心血管代谢相关的疾病,这种降低风险的效果与一周中均匀分布的运动模式相当。这也提醒了我们,重要的可能是运动总量,而不是运动模式。

## 身体不同器官的 养护方法不同

身体的衰老遵循其固有的节奏和顺序,尽管我们无法阻止衰老的进程,但我们可以采取措施应对,努力延缓衰老的到来。

### 肺部:20岁开始衰老

首都医科大学宣武医院普外科主管护师孔令玲2024年在健康时报刊文中表示,肺功能的减弱大约从20岁开始,40岁之后很多人可能走路都会变得气喘吁吁。

#### 应对方法:

- 1.抽烟的人最好戒烟,吸烟是导致肺部衰老的第一“杀手”;
- 2.多运动,特别是有利于肺活量的锻炼,如跑步等;
- 3.多到空气新鲜的郊外、氧气充足的树林走一走,洗洗肺;
- 4.多吃新鲜蔬菜、水果,比如梨可润肺,葡萄、苹果有助保护肺部。

### 大脑:20岁开始衰老

上海仁济医院老年科主任医师胡耀敏2023年在医院公众号刊文中表示,神经细胞是不可再生细胞,大概从20岁开始神经细胞的数量逐年减少。

#### 应对方法:

- 1.平时多动脑,大脑存在“用进废退”的情况,给予大脑良性刺激能够在某种程度上使其功能“永葆青春”;
- 2.保持良好的睡眠,睡眠不足可能会导致大脑疲劳。



### 皮肤:25岁开始衰老

身体合成胶原蛋白的速度大约在25岁放缓,皮肤开始衰老。当死皮细胞不脱落,生成的新皮细胞又不多时,皱纹就出现了。

#### 应对方法:

- 1.多吃黄色、橘色水果等含有类胡萝卜素的食物,以及充足的绿叶蔬菜,适当补充维生素C,均可延缓皮肤的衰老;
- 2.洗脸、洗澡后的三分钟内,皮肤还处于湿润状态,及时涂抹润肤乳。



### 肌肉:30岁开始衰老

胡耀敏医生表示,肌肉一直处在生长、受损、修复、再生长的循环过程中。30岁以后,肌肉衰竭速度开始大于生长速度。有的老人骨骼肌丢失速度较快,容易患肌少症,增加跌倒、糖尿病等情况的发生。

#### 应对方法:

- 1.经常运动,包括有氧运动和力量训练等,有助于增强肌肉力量和耐力;
- 2.避免久坐,长时间久坐会减少肌肉活动,导致肌肉萎缩;
- 3.摄入足够的蛋白质,它是肌肉生长和修复的基石。

### 耳朵:30岁开始衰老

到了30岁,鼓膜和中耳的3块听小骨弹性下降,听力开始走下坡路。等到40-50岁时,高频听觉已明显减退。

#### 应对方法:

- 1.使用耳机的时间不能太长,建议一小时左右休息一会,让耳朵透透气;
- 2.多吃含锌、铁、钙丰富的食物,有助于扩张微血管,改善内耳的血液供应,防止听力减退。

### 骨骼:35岁开始衰老

人的骨细胞一直在不断损耗与补给中,到了35岁左右,骨细胞损耗速度开始加快,最终损耗大于补给,骨骼日趋“脆弱”,容易发生骨质疏松症。

#### 应对方法:

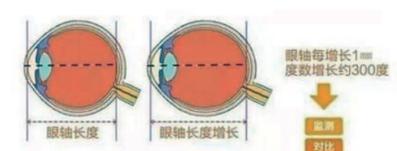
- 1.多食用含钙、磷高的食品,如鱼、虾、牛奶、杂粮、绿叶蔬菜等;
- 2.在50岁以后尽量每年做一次骨密度检查。

### 心脏:40岁开始衰老

心脏在40岁左右开始衰老,向全身输送血液的效率降低,血管壁弹性下降,容易导致脂肪在冠状动脉堆积。

#### 应对方法:

- 1.结合自己的情况,日常多做运动,能够诱导生理性的心脏生长,增强心脏的修复功能;
- 2.保持健康体重,肥胖是心脏病的一个重要危险因素;
- 3.管理好压力,长期压力过大也会增加心脏病的风险。



### 眼睛:40岁开始衰老

民航总医院高低压氧科主任医师王国忠在《氧与健康》一书中介绍,眼睛大概从40岁开始老化。随着年龄的增长,眼部肌肉变得越来越无力,眼睛的聚焦能力开始下降。

#### 应对方法:

- 1.避免长时间连续使用电子屏幕;
- 2.避免在过亮或过暗的环境中用眼;
- 3.交替看看远处和近处,先远看,再近看,再远看,交替几次,能放松睫状体、保护视力。

### 牙齿:50岁开始衰老

王国忠医生介绍,当人变老时,唾液的分泌量会减少。唾液可冲走细菌,唾液减少会使牙齿和牙龈更易损伤。牙周的牙龈组织流失后,牙龈会萎缩,这是40岁以上成人常见的状况。

#### 应对方法:

- 1.每天刷牙时,确保清洁所有牙齿表面;
- 2.少喝含糖饮料,它们可能增加蛀牙的风险;
- 3.每年至少做一次洁牙,并养成定期做口腔检查的习惯。

### 肾脏:50岁开始衰老

大约在50岁之后,肾脏开始衰老,憋尿的能力变差,男性前列腺也开始出现增生等问题。

#### 应对方法:

- 1.在身体允许的情况下适当多喝水,且不要憋尿;
- 2.不滥用药物,以免影响肾功能;
- 3.合理膳食,营养均衡,多锻炼身体。

### 肠道:55岁开始衰老

肠道内“友好”细菌的数量在步入55岁后开始大幅度减少。结果就是,人体的消化功能下降,肠道疾病的发生风险增大。比如,发生便秘的概率会增大。

#### 应对方法:

- 1.每天清晨起床后喝杯温开水,有助排除肠道内的“垃圾”;
- 2.适当多吃全谷物、新鲜蔬菜和水果,其中的膳食纤维对于维持肠道健康很重要。

### 味觉嗅觉:60岁开始减退

人一生中的最初,舌头上分布有大约10000个味蕾,老了之后这个数量可能会减半。过了60岁,味觉和嗅觉逐渐衰退,部分是正常衰老的过程。

#### 应对方法:

- 1.长年鼻炎等问题可能导致味觉嗅觉过度、过早衰退,及时治疗;
- 2.营养素缺乏也可能影响味觉嗅觉,老年人要注意补充;
- 3.尽量不抽烟不喝酒,也是对嗅觉和味觉的保护。



### 肝脏:70岁开始衰老

王国忠医生在书中介绍,肝脏似乎是人体中唯一能挑战老化进程的器官。肝细胞的再生能力非常强大。切除一块肝后,3个月内它就会长成一个完整的肝。

#### 应对方法:

- 1.限制饮酒量或完全戒酒,有利于肝脏健康;
- 2.保证充足的睡眠时间,有助于肝脏的修复和恢复;
- 3.保持健康体重,肥胖会增加患脂肪肝的风险。

我们不能阻止老去,那么就让衰老来得晚一些,更晚一些吧!

来源:光明网、学习强国等

## 共同行动接种疫苗 为全生命周期护航

朔州市卫生健康委员会宣

## 声明

王福强不慎将《道路运输经营许可证》正副本丢失,编号:晋交运管许可朔字140624000434号,现声明作废。

朔州市鸿运通物流有限公司遗失重型半挂牵引车道路运输证,证号:晋交运管朔字140622000027号,车辆号牌:晋F98422(黄),声明作废。

程文丽不慎将朔州市朔城区通和小区1号楼1单元602室的商品房买卖合同、房款收据、代收收据丢失,合同总价:肆拾万零壹仟捌佰壹拾玖元整(401819元),合同签订时间:2014年11月17日,房款收据金额:肆拾万零壹仟捌佰壹拾玖元整(401819元),现声明作废。