

一天三次服药并非一日三餐服药

一堂生动的药学知识课学生听得津津有味

本报讯(记者 周科娜 通讯员 陈文军 丁仁伟) 躺着服药好不好?服药后要过多久才能运动?一天三次服药,等同于一日三餐服药吗?昨天上午,在江东爱心小学里,江东区市场监管局李栋带来了一堂生动的药学知识课。目前,我市正在进行为期两月的“全国安全用药月”宣传活动,希望给更多百姓带去药品知识,做到合理、安全、科学地用药,健康地生活。

李栋从事医疗机构药械监管工作多年,积累了丰富的知识和经验,他在昨天的讲课中,从什么是药品、药品有说明书怎么看、安全用药的原则以及常见的用药知识误区等几个方面,介绍了常用的药品安全知识。他告诉孩子们,药品是用于预防、治疗、诊断人的疾病,有目的地调节生理机能并规定有适应症或者功能主治、用法和用量的物质。

“是药三分毒,它有有益的一面,我们称之为疗效,但是也有有害的一面,我们称之为不良反应。”李栋提醒道,由于科学的局限性,药品在生产过程中难免会产生一些对健康有害的成分,在口服、肌注和静脉注射这三种给药方式中,最安全的是口服,因为口服的药品在胃肠道吸收的过程中,一些有害的成分会被胃肠道这道天然屏障阻挡。平时要做到能不吃药就不吃药,能口服就不肌注,能肌注就不静脉注射。

在讲课的问答互动环节,课堂气氛活跃。“医生告诉你们,一日三次服药,你们是怎么吃的?”李栋抛出一个问题,几乎所有人的回答都是:在每餐的饭后服药。李栋摇摇头说:“一日三次是指将一天24小时平均分为3个阶段,每8小时服药一次,按时服药,能保证体内稳定的药浓度,达到治疗的效果。”“饭前服用”指的是这种药需要空腹在餐前1小时或餐后2小时服用。“饭后服用”一般是指餐后半小时服用。

李栋还提醒,服药时最好坐着或站着,躺着服药药物容易黏附在食道壁,不仅影响疗效还可能刺激食道,引起咳嗽或局部炎症,严重的甚至还会损伤食道壁,埋下疾病隐患。

对于一些咳嗽糖浆等类型的液体药,一部分人会选择直接对着瓶口喝。“这样很不好,一方面会污染药液,加速其变质;另外一方面,不能准确控制摄入的药量。”李栋说。服药后不要马上运动,一般服药后需要30-60分钟才能被胃肠溶解吸收、发挥作用,其间需要足够的血液参与循环,马上运动会导致胃肠等脏器血液供应不足,药物的吸收效果会大打折扣。



看看谁检修快

昨天,由市总工会组织的宁波市职工职业技能大赛配网运检“三位一体”技能竞赛在镇海静德变实训基地举行,40多位检修选手一决高下。

记者 吴明京
通讯员 王慕宾

双休日天气晴好 抓紧时间去秋游

本报讯(记者 陈胜男) 甬城天气持续晴好,这个双休日安排秋游正是时候。

昨天市区午后最高气温25.8℃,但因为相对湿度低,阳光又特别好,人体感受会比这个温度更热些。市气象台预计,今明我市仍是晴好天气,最高气温每天都在上升。今天市区27℃,明天29℃;这两天的最低气温13℃—14℃。

秋季升温一旦过于明显,难免会让人联想到冷空气是不是又将影响宁波,因为之前几次冷空气到宁波前都曾出现过这样的情况。据预报,下周一开始就有冷空气抵达宁波,适当降温,还会带来降雨。

近一个月来宁波有效降水极少,目前已出现轻度气象干旱,不过下周连续晴天有望终结。

《生前,她是一名热心的医生 死后,她捐献器官造福五人》后续

好人胡秀芝入海为安 受捐的5人情况良好

本报讯(记者 林诗舟 童程红 通讯员 谢美君 李黎) 前天本报对66岁党员胡秀芝生前赡养孤寡老人、临终捐献器官的感人事迹作了报道。昨天,胡秀芝老人已经入海为安,而她捐献的两个肾脏、一个肝脏和一对眼角膜,已经成功挽救3名患者的生命,同时为两名花甲之年的老年患者带去了光明。

昨天上午,胡秀芝老人的遗体告别仪式在市殡仪馆举行。除了家人和老人生前的亲朋外,来自市红十字会及鄞州二院的医务人员等数十人也纷纷赶到现场送老人最后一程。根据老人的遗愿,家人为她举行了海葬。她将以这种特殊的方式永远地留在宁波这座充满了爱和温暖的城市。

- “限购”取消、“限贷”松绑、高校毕业生购房补贴、公积金申贷条件放宽……
- 本报联合人社、公积金、房管、银行等单位助您更全面、更权威了解各项政策

购房政策咨询会周六举行

时间: 10月25日 9:00—17:00

地点: 东港喜来登大酒店三楼东港厅

主办: 宁波晚报社

权威解读

人社、公积金、房管、银行等单位现场答疑

好房助阵

中旅名门府、中海国际社区、中海寰宇天下、恒大城市之光、恒大山水城、恒大海上半岛、维科馨院、荣安中央公园、荣安香园、荣安月园、宁兴嘉利广场、银泰璞园、江山万里、香树湾(以上楼盘排名不分先后)

优惠放送

参与市民都可参与万元购房现金抵用券大抽奖