

中华养生百科

· 理想藏书系列 ·

李满彦 编

吉林大学出版社



中华养生百科

■ 李潇彦 编

第二卷

吉 林 大 学 出 版 社

第二卷 目 录

家庭医疗

用药一般常识

有病不可滥服药	(1)
服药有“法”	(1)
病人不要过早停药	(2)
不应随意加大服药剂量	(2)
不要直接用药瓶喝药	(3)
不宜躺着服药	(3)
什么情况下药品不能使用	(3)
不要滥用激素类药物	(4)
肠溶片不可嚼碎服用	(5)
注射用针剂不可口服	(5)
不要滥用氟轻松	(6)
切莫乱用退热药	(6)
怎样使用助消化药	(7)
不要滥用速效感冒胶囊	(8)
不要滥用泻药	(8)
头痛切勿乱用药	(8)
维生素 C 能代替水果、蔬菜吗	(9)
维生素不是补药	(10)
维生素类药不宜饭前服	(10)
可致维生素缺乏的药物	(10)
吸烟会影响药物的疗效	(11)
服哪些药时忌喝茶	(12)
油、盐、酱、醋对药效有哪些影响	(12)
不宜用果汁送服药物	(14)
药物与中毒性肾病	(14)
药物与性功能障碍	(15)
可致癌的药物	(17)



能引起猝死的药物	(18)
中成药不可滥用	(19)
不可滥用胖大海	(20)
配方缺味不能随意替代	(21)
使用单方要慎重	(21)
服中药应择时	(22)
服壮阳药要慎重	(22)
中药汤剂不宜过夜服用	(23)
冬令进补须四忌	(23)
慎吃牛鞭膏	(24)
为何“少不服参”	(24)
服中药讲究“忌口”	(25)
中药也有副作用	(26)
健康人不宜进补	(26)

妇女用药禁忌

哪些药物对胎儿有致畸作用	(27)
孕妇不可过多服用 V_A	(27)
孕妇切莫多服 V_{B_6}	(28)
哺乳期妇女禁用或慎用的药物	(28)
乳母不可代替小儿服药	(29)
哪些妇女不宜用口服避孕药	(29)
服用避孕药应注意营养	(30)
切勿服用过期避孕药	(30)
妇女如何使用高锰酸钾	(31)
不要滥用酸碱液冲洗阴道	(32)
不要滥用性激素	(32)

儿童用药禁忌

儿童用药“四忌”	(33)
小儿用药应注意哪些问题	(33)
六个月以内的婴儿不宜服 APC	(34)
不要捏鼻子给小儿灌药	(34)
服小儿麻痹糖丸后不能立即喂奶	(34)
小儿用麻醉药对智力发育有何影响	(35)
学龄前儿童不宜服用四环素、土霉素	(36)
儿童常服鱼肝油不好	(36)
不宜大量服用“肥儿灵”、“稚儿灵”	(36)
莫给健康小孩滥用滋补药	(37)
儿童不宜常服驱虫药	(37)

老年人用药禁忌

老年人用药注意事项	(38)
哪些药物老年人应慎用	(39)
老年人不可依赖药物	(39)
老年人宜慎服药酒	(40)
老年人进补宜适量	(40)
老年人应用解热镇痛药应注意	(41)
老年人应合理使用抗生素	(41)

外伤急症

切割伤	(42)
烧伤和烫伤	(43)
冻伤	(44)
蛰伤	(45)
软组织损伤	(46)
骨折	(47)

妇科急症

阴道流血	(50)
孕期胎动减少	(54)
临产征象	(54)
子痫	(55)
胎膜早破	(57)
产褥感染	(58)

五官科急症

鼻出血	(60)
咽部、气管异物	(62)
牙痛	(63)
口腔颌面部损伤	(67)
红眼	(73)
突发性视力下降	(74)
眼外伤	(77)

环境急症

溺水	(80)
电击	(80)
中暑	(82)
急性中毒	(83)
休克	(86)



内科病

上呼吸道感染	(87)
急性支气管炎	(89)
慢性支气管炎	(90)
支气管哮喘	(91)
肺炎	(93)
反流性食管炎	(95)
消化性溃疡病	(96)
肠道功能性疾病	(99)
特发性便秘	(101)
贫血	(102)
泌尿系感染和肾盂肾炎	(107)
糖尿病	(109)
尿崩症	(113)
甲状腺功能亢进症	(115)
甲状腺功能低下症	(117)
肥胖症	(118)
痛风	(120)
高血压病	(121)
高脂血症和高脂蛋白血症	(123)
冠心病	(124)
心功能不全	(127)

外科病

急性阑尾炎	(129)
胃、十二指肠溃疡	(130)
胆结石	(131)
胆道蛔虫病	(134)
肠梗阻	(135)
急性胰腺炎	(136)
疝	(138)
肛痿	(139)
痔	(140)
肛裂	(141)
血栓闭塞性脉管炎	(142)
下肢静脉曲张	(144)
急性淋巴管炎和急性淋巴结炎	(145)
甲沟炎	(145)
急性乳腺炎	(146)

疔痈.....	(147)
男性泌尿生殖病	
包茎和包皮过长.....	(148)
隐睾.....	(149)
鞘膜积液.....	(150)
前列腺炎.....	(151)
前列腺增生症.....	(152)
男性不育.....	(154)
男性性功能障碍.....	(156)
精索静脉曲张.....	(158)
五官科病	
梅尼埃病.....	(159)
常见的眼睑病.....	(160)
结膜炎.....	(161)
沙眼.....	(162)
春季卡他性结膜炎.....	(163)
角膜炎.....	(164)
青光眼.....	(165)
白内障.....	(167)
急性中耳炎.....	(169)
慢性化脓性中耳炎.....	(170)
感音神经性耳聋.....	(171)
美尼尔病.....	(173)
鼻前庭炎.....	(174)
鼻疖.....	(175)
酒渣鼻.....	(175)
萎缩性鼻炎.....	(176)
急性化脓性鼻窦炎.....	(177)
慢性化脓性鼻窦炎.....	(178)
慢性鼻炎.....	(179)
过敏性鼻炎.....	(181)
鼻息肉.....	(182)
鼻出血.....	(183)
急性扁桃体炎.....	(184)
慢性扁桃体炎.....	(185)
腺样体肥大.....	(186)
急性咽炎.....	(187)
慢性咽炎.....	(188)



咽异感症	(189)
鼾症和睡眠窒息综合症	(190)
急性会厌炎	(191)
急性喉炎	(191)
慢性喉炎	(193)
药物中毒性耳聋	(194)
龋齿	(195)
牙齿敏感症	(196)
急性牙髓炎	(196)
牙龈炎	(197)
牙周炎	(197)
急性牙外伤	(198)
白斑	(199)
智齿冠周炎	(200)
颞下颌关节脱位	(200)
复发性口疮	(201)
口腔粘膜感染性疾病	(201)
口腔粘膜白斑	(203)
颌骨骨髓炎	(204)
颌面部间隙感染	(205)
三叉神经痛	(206)
贝尔麻痹	(207)
口腔病的预防护理和措施	(208)

家庭医疗

用药一般常识

有病不可滥服药

患病服药,理所当然,但是怎样服药,却很有讲究。不同医师对同一种疾病投药的剂量却不尽相同,他们依据医学理论和临床经验来确定药物剂量,并非擅自主张。

病人买药自服,就难免按自己的经验服用,尤其是一些家庭常备药品,更是如此。例如有些人习惯于服止痛药。最初是由于头痛或牙痛等疾患,经医师指定服用一定剂量之止痛药。服用见效之后,便开始自买自服。岂知任何止痛药都含麻醉成分,久服会因产生耐受性而使止痛功效减小,若要维持效力,必须增量。于是便逐步增加剂量。天长日久便会成“瘾”,每日非服不可。

再如有些父母由于关心孩子的健康,无论任何大小疾患,都投以药剂,以求早愈。这种心情,自然可以理解,但是结果却适得其反,小儿不但不能健康成长,反而成为依靠药品维持健康的人。其实幼儿的生命力最强,机体的抵抗力也强,因此用药理应节制。

虽然有“久病成良医”之说,但切勿过分相信自己的用药经验而自购药物滥服。病人知道的药物知识毕竟有限,用药不当可造成严重后果。医师治病是根据疾病和药物作用等诸多因素综合考虑而用药的。因此有病服药还是应在医师指导下进行。

服药有“法”

病人到医院药房取药时,小药袋上都写着服法与用药次数,这是为什么呢?是因为病人用药的时间、次数以及环境因素与药物的疗效关系密切。病人如果不按照药袋上医嘱服药,不但影响药物的疗效,甚至会带来不良后果。

1. 用药时间:药物的品种繁多,用药的时间必须与病人的饮食、睡眠等相应,才能更好地发挥药物的治疗作用和避免发生不良反应。用药时间一般有下列几种。

(1)空腹(如清晨)用药。空腹时,胃肠内的食物少,这时用药可使药物迅速进入肠内,经粘膜吸收入血,有利于药物发挥最大的效用。此外,局部起作用的



泻药和驱虫药，一般在空腹时服。

(2)饭前用药(一般指食前 30 分钟)。饭前用药主要是使药物不致通过胃时过分稀释,以利于药物的充分吸收。这样药物对消化道刺激小,如肠道抗感染药、收敛止泻药、利胆药、胃壁保持药,还有容易被胃酸破坏而迅速进入肠道内的肠溶片剂,均宜在饭前服用。

(3)饭时用药。其目的之一是使药物直接与食物起作用。如帮助消化的胃蛋白酶合剂,宜在饭时或饭后服用。另外,对肠道刺激性大的药物,如硫酸铁,左旋多巴等,也宜在饭时服用。

(4)饭后用药(指饭后 15~30 分钟内)。饭后服用药物种类最多,这些药物对胃肠道一般都有刺激性,如解热止痛的阿司匹林、吲哚美辛(消炎痛)等。

(5)睡前用药。诸如催眠药、安定药、作用较缓慢的轻泻药、驱虫药、一些妇科用药和抗肿瘤药物。

2. 用药的次数:是根据病人的病情及药物的性能而定。一般吸收快、排泄快的药物,服用次数多;排泄慢的药物则次数较少,有的长效制剂每周只服 1~3 次。还有些特殊用药,如发热时服、痛时服、月经后服等,这就要靠病人酌情掌握了。

病人不要过早停药

有的病人问医师,为什么我的病都好了还要吃药呢?其实,有的疾病经治疗一段时间后,虽然病人自己的感觉好了,症状也似乎消失了,但病并没有真正痊愈。某些慢性病和功能性疾病,如肾炎、肝炎、神经衰弱等,尽管症状没有了,但经化验检查,指标还不正常。因为各种慢性病,病程一般比较长,需要有一个较长时间的调整,如果过早停药、中断治疗,疾病往往会复发。例如临床上常见的急性肾盂肾炎,伴有尿频、尿急、尿痛等症状,经 5 天左右用药治疗后,症状基本消失,此时病人停止用药,过不了几天又会犯病,继续用药又很快见效。如此反复发作,反复用药,细菌将逐渐产生抗药性,病也变成了难治的慢性肾盂肾炎。如果能按医师的嘱咐,用药一直用到小便镜检正常后再过 3~7 天停药,就不会再出麻烦了。又如急性风湿热病,用药控制发热、关节痛等症状比较容易,但不能误认为烧退、关节不痛了就能停药,因为症状虽暂时消失,但引起风湿热的细菌尚未完全控制,疾病对心脏瓣膜的损害还在继续。故一般疗程应为 3 个月到半年。之后仍需观察 5 年,直至不再复发才能放心。过早停药可能使心脏瓣膜发生永久性损害,导致风湿性心脏病。

总之,用药时间一定要按医嘱严格执行。慢性病病人服中药也需“守方”有恒,有时十几剂,甚至几十剂才能治愈,不可自作主张,随便停药换药。

不应随意加大服药剂量

有些人生病吃药时,常常要超过医师规定的剂量。他们认为:多吃药,病就

好得快。

病好得快慢，取决于用药量的多少吗？

不是！如果随意加大用量，不但不能治好疾病，反而容易出问题。

专家们认为，一般药物的疗效，不会因为剂量增加而提高，因为药物在肠道被吸收有一定限度，加大用药剂量只不过是增加排泄而已。

据统计，病人用药后所引起的不良反应，90%以上都是由于用药过量而引起。比如过量服用四环素和对乙酰氨基酚（扑热息痛），都会损害肝脏；链霉素用量过大，可引起头晕和耳聋；庆大霉素用量过大，可引起尿蛋白和血尿。

常用的营养药物，多吃也没好处。比如大量服用鱼肝油或甲种维生素，会引起骨痛、皮肤发痒、毛发脱落、食欲减退、颅内压增高等症状。

总之，只有按医嘱，合理用药，才能起到药到病除，增进健康的作用。

不要直接用药瓶喝药

中西药有水剂、糖浆、酒剂等瓶装的药品，一些人图省事，或在旅行途中，打开瓶盖直接喝药，这样既不科学，也不卫生，还会产生咬破玻璃被吞咽的危害。用药瓶直接喝药，药量不准，服少了不起作用，服多了又会产生不良反应，甚至中毒。尤其是儿童、老年人，用瓶直接喝药更是危险，一是易打碎药瓶，浪费药物，二是易咬碎瓶口，误服玻璃碎片，造成食管出血，甚至使静脉曲张的食管大出血。用药瓶直接喝药，还会使口腔的细菌带入瓶内，使药水变质。

正确的方法是按医师嘱咐或瓶签上的说明剂量，将药倒在小勺或其他容器里，用开水冲服。这样既安全又卫生，更重要的是药量准，药物浓度低，温度适中，对胃及食管刺激较小，有利于健康。

不宜躺着服药

服药时所采用的体位对药物的吸收作用有着较大影响。英国一位科学家为病人口服了能在X线下清晰可见的钡元素，进行研究观察：结果发现病人采用站立或坐位服药时，只需6毫升的水冲服，药物在5秒钟之内就能全部达到胃里；但如果躺着服用同样的药物，用了多达几倍的水冲服，有一半药物在长约25厘米的食管里就逐渐被溶化吸收，并不能全部到达胃里，致使药物没有完全发挥作用，有些药物还会刺激食道粘膜。另外，躺着服药也易使药物和水误入气管，引起呛咳。

所以，在口服用药时，最好采用“站立”或“坐位”。切勿躺着服药。

什么情况下药品不能使用

1. 药片。药片分糖衣片、非糖衣片。糖衣片如果出现受潮、变色、发霉、衣层



裂开、溶化等现象不能服用；非糖衣片，如原来是白色，变为黄色，或发黑、有斑点、松散、潮解等，就不能再服用。如维生素 C 片，原药是白色，变成黄色或棕色；阿司匹林片，上面有小结晶析出，并有一股醋酸气味；含碘的药物变成红棕色，都说明已变质，不能继续服用。此外，还有一种胶囊内装药粉，如果胶囊受潮发粘，里面药粉结块，也不可再用。

2. 注射药。注射药（针剂）多为水溶液，一般为无色、微黄的澄明液体，不允许有浑浊、沉淀、絮状物和变色等现象，凡出现这样情况的，不可使用。

但有些针药本身是带色的，如维生素 B₁₂ 注射液是红色的，维生素 B₂ 是黄色的，有的清热解毒的中药针剂是深褐色的等。有些药品在天冷时会有结晶析出，加温后可以溶化，这种情况属正常现象，一般说明书上均有说明，未注明的应请教医师后再决定是否可用。

注射药中，还有一些溶液是油剂，如黄体酮、苯丙酸诺龙、维生素 D₃ 等，均为澄明淡黄色油状液体。如发现混浊、沉淀或变成棕色，也不能再用。

3. 中成药丸、片。如发现中成药丸、片发霉、生虫、潮化等，说明已变质，也不可再用。

4. 药水、糖浆类。如发现药液中浑浊、沉淀、有霉点、变色、发酵、酸败等情况，都应作变质处理，及时倒掉。

5. 外用药。眼药水和注射液一样，是澄明的水溶液，如出现结晶、絮状物或霉点，就是变质，不能再使用。药膏一般比较稳定，但如保存不当或时间过久，也会变质，如水、油分离、干涸或有酸臭味等。

不能滥用激素类药物

正确使用激素类药物可以治疗很多临床上难治的疾病，比如控制炎症，治疗风湿性关节炎、类风湿性关节炎、皮炎、红斑狼疮、严重支气管哮喘等都有较好疗效。因此有的人把激素类药物视为灵丹妙药，甚至因感染而发热时也当作退烧药来用，造成不良后果。

临床上激素之所以可以用于发热的病人，作辅助药物，是因为它可以抑制细菌释放的“致热原”，或直接作用于下丘脑体温调节中枢，提高机体对有害物质的反应能力，使体温下降，但它并无杀菌能力。相反，它还能削弱机体对细菌的抵抗能力。所以，凡是因感染而致的炎症发热，必须用激素药时，一定要同时使用足量的抗生素作基本治疗，否则将使炎症扩散，感染加重，发热也不可能退下来。有的人把激素药作为解热镇痛药来用，尤其是在发热病因未明时用，更是错误的。

激素可以促进脂肪分解，使四肢皮下脂肪重新分布，形成向心性肥胖，如长期服用，病人可呈“满月脸”、“水牛背”等表现。激素可以对抗胰岛素的分泌，使血糖升高，尿糖呈阳性，因此，有肥胖或糖尿病家族史的人应慎用。激素还可诱发或加重胃溃疡、十二指肠溃疡的病情，严重者可引起溃疡穿孔或出血，这是因

为激素能增加胃酸及胃蛋白酶分泌之故。

长期应用激素还会使病人易于招致结核、霉菌、病毒的感染,已有感染者,也可使之更严重。激素还可以增加眼压,诱发青光眼和白内障。

服用激素以后,人体自身腺体受到抑制,如果突然停药,中断了外来激素的补充,体内来不及调整,因而会造成一系列肾上腺皮质功能不全的症状,如恶心呕吐、厌食、乏力等。因此,只能渐渐减量,不可骤停。

总之,激素类药用途虽广,但用得不当其副反应也多,临床上应按照能不用就尽量不用、能少用决不多用、能短时用绝不长期用的原则。

肠溶片不可嚼碎服用

小孩吞药片有困难,有的家长常常将药片碾碎,或叫病人嚼碎服用,采用这种方法对某些药适用,但对另一些药则不适用,而且有一定副作用。

如临床常用的剂型肠溶片,它是指在胃液中不崩解、而在肠液中能够崩解吸收的一种片剂,将药物制成肠溶片是为了满足药物性质及临床医疗的需要。这是因为:许多药物在胃液酸性条件下不稳定,易分解失效或对胃黏膜有刺激性;还有的药品只有在肠腔中能够吸收。为了妥善解决以上问题,就在这些药物的外面包上一层只能在碱性肠液中溶解的物质(如虫胶等),这就是肠溶衣。为了充分发挥药物的治疗效果,减少毒副反应,肠溶片剂应整片吞服,切不可嚼碎或研成粉末服用。目前临床常用的肠溶片剂有:红霉素肠溶片、麦迪霉素肠溶片、庆大霉素、胰酶肠溶片、淀粉酶、呋喃妥因(呋喃嘧啶)、多酶片、复方菠萝酶、双氯灭酸(双氯灭痛)等等。

注射用针剂不可口服

在临床医疗工作及现实生活中,我们发现有的病人或医师为了减少注射疼痛,或在不具备注射条件时,让病人直接口服注射用药液或药粉,这样做是很危险的。

很多药物之所以制成针剂使用,是因为这些药物在消化道的胃酸溶液中不稳定,易被破坏、失效或吸收不好而达不到有效血药浓度。例如口服青霉素粉针、红霉素粉针、庆大霉素注射液等,这是根本没有临床疗效的,搞不好还会引起致命的药物过敏性休克反应。其次,现常用的直(曲)颈玻璃安瓿打开时,玻璃碎片也会混入药液而被误服吞下,致使食管划伤,造成消化道内出血。有些药物虽然既可注射给药,也可口服给药,但两种不同制剂的价格相差75%~90%。如100毫克的维生素C针剂和片剂的价格比是10:1;同剂量的口服葡萄糖和葡萄糖注射液的价格是1:4.3。把注射用药口服,这显然是一种浪费。为了科学、安全、合理、经济地使用药物,注射用针剂一定要注射给药,切不可随便改为口服。



不要滥用氟轻松

氟轻松(肤轻松)软膏是合成的激素制剂,有消炎和抗过敏的作用,对多种皮肤病,如接触性皮炎、湿疹、神经性皮炎及脂溢性皮炎等是有效的,特别是对这些皮肤病所引起的瘙痒,有一定的止痒作用。然而,有些人把它当成治疗皮肤病的万能药,动辄就要求医师开氟轻松。事实上并非如此,一些感染性皮肤病,外用氟轻松不但无效,甚至还会使局部抵抗力降低,令病情加重。下面一些皮肤病是不适宜使用氟轻松的。

足癣(又称香港脚)、股癣等皮肤病,都是由表皮癣菌引起的,氟轻松没有直接杀灭或抑制这些癣菌的作用。因此,足癣、股癣用氟轻松时,只能起暂时控制炎症和止痒作用,但不可能杀死癣菌,如长期或反复使用,会使癣病加重和扩散。

脓疱疮、疖以及化脓性皮肤病,也不适宜用氟轻松。因为这些皮肤病也是由细菌引起的,擦氟轻松后不但治不了这些病,还会使病情加剧,增加痛苦。

长在口唇旁的单纯疱疹和长在身上的带状疱疹,也不宜用氟轻松。因为这些皮肤病是由比细菌还小的病毒引起的,而氟轻松没有杀灭及抑制病毒的作用,如果疱疹外用氟轻松,也会使患处感染加剧。

青年人的痤疮,是青春发育期皮脂腺活动旺盛而引起的常见的皮肤病。这种皮肤病容易合并感染发生脓疱或炎症性小结节,这时如果涂擦氟轻松,有害无益。

尤其不要在面部长期使用氟轻松,否则会引起皮肤轻度萎缩、变薄、毛细血管扩张、皮肤发皱。特别是婴幼儿,皮肤娇嫩,更不宜长期大面积使用,因为它是较强的激素制剂,皮肤吸收后,会引起肾上腺皮质功能抑制,带来严重不良后果。

切莫乱用退热药

发热是机体的一种防御性反应,也是多种疾病的共同症状。解热退热药能使发热病人的体温暂时降低,但不能消除病因。或者当药物作用消失后,发热又会出现;或者还会因用解热药扰乱了发热的规律,出现假象,造成误诊,影响正确治疗,甚至危及病人的生命。在发热原因未弄清楚之前,乱用解热退热药有如下危害:

一是掩盖病情,贻误治疗,特别是有流行性出血热的地方,似感冒发热的病人千万不要用阿司匹林、去痛片发汗退热。因为出血热要早发现,早治病,应用阿司匹林等解热退烧药后,出现暂时假象,延误了抢救治疗时间,使病情加重,甚至造成死亡。

二是解热药一般是通过皮肤血管扩张、出汗等散热方式来恢复体温正常的,若用量大或病人体弱,会使出汗过多,体温骤降,血管扩张,出血不止,致使病人发生虚脱危及生命。特别是新生儿发热时,严禁给小儿退热片或阿司匹林等退



热药。这类药能引起新生儿青紫、发绀、贫血，以及便血、吐血、肚脐出血，甚至脑内出血，如不及时抢救会造成死亡。一部分解热药还有过敏反应等不良作用，应用这类药物会引起不少的麻烦。

因此，一般发热也无须用解热药，只有当病人体温超过 39°C 以上，或因高热发生昏迷、抽风等症状，或病人发热虽不甚高，但有头痛、失眠、精神兴奋等症状，而妨碍病人休息或影响治疗时，方可使用解热药。

怎样使用助消化药

在正常情况下，人体能分泌胃酸和一些酶类来帮助消化。但是，如果胃肠功能紊乱，饮食失调，就会影响酶的分泌，引起消化不良。这时就需要服酶和酸类药物，以帮助消化。常用的消化药及其注意事项归纳如下：

胃蛋白酶：是从猪、牛、羊的胃粘膜上提取出来的一种水解酶，又称胃泌素。在酸性环境中活性高而且稳定，但遇碱则失效。胃蛋白酶有消化蛋白质的作用，能将食物中的蛋白质变为蛋白胨，从而促进对蛋白质的消化。吃肉类、蛋类、豆类食物过多，若产生了消化不良、食欲不振和病后体弱、吃东西不香等，可服用胃蛋白酶。常与稀盐酸配成胃蛋白酶合剂服用，但不能和小苏打同服。胃溃疡和肥厚性胃炎病人不宜服用。

淀粉酶：又名糖化素、淀粉酶素。是从麦芽中取得。有帮助胃肠消化淀粉类食物的功能。如吃米、馒头、面条、红薯、土豆等过多引起的消化不良，可服用淀粉酶以帮助消化。本品应在饭后服用，每次服 $0.25\sim 0.5$ 克，一日 3 次。

胰酶：又名胰酵素、胰液素，是从猪、牛、羊的胰脏提取的。主要成分含胰淀粉酶、胰蛋白酶和胰脂肪酶，有消化蛋白质、脂肪和淀粉的作用，常用于一般消化不良、食欲不振，尤其适合慢性胃炎、肝脏病和糖尿病病人的消化障碍。胰酶片禁与稀盐酸同服，因胰酶遇酸则被破坏而失效。

乳酶生：又叫表飞鸣，是由活乳酸杆菌加适量淀粉压制而成的片剂，每片 0.3 克，约含乳酸杆菌 300 万个以上，一日 3 次，每次 $2\sim 3$ 片。该药进入肠道后，能分解糖类生成乳酸，使肠内酸性增高，可抑制肠内病原菌的繁殖和肠内的物质发酵，减少肠内产生气体，从而可减轻腹胀，适用于消化不良、肠胀气及腹泻。特别对小儿消化不良性腹泻有较好效果。

酵母片：是酵母菌的干燥菌体，为制啤酒时在发酵液中滤得的沉淀粉加入蔗糖制成。干酵母中含有维生素 B_1 、 B_2 、 B_6 、 B_{12} 叶酸、肌醇、蛋白质、以及消化酶、麦糖醇等，具有营养价值与医疗作用。适用于治疗食欲不振、消化不良及 B 族维生素缺乏症所引起的疾病，也可用于肝炎的辅助治疗。干酵母片，分每片含 0.3 、 0.5 克两种，每次服 $1.0\sim 2.0$ 克，饭后嚼服。

稀盐酸：常用来治疗各种原因引起的胃酸缺乏症，如萎缩性胃炎、发酵性消化不良、恶性贫血、胃癌等；并可消除饭后胃部不适、腹胀、暖气等症状。常与胃蛋白酶合用。服用稀盐酸后应马上漱口，以免酸蚀牙齿。胃溃疡、肥厚性胃炎和

胃酸过多的病人不宜服用。

不要滥用速效感冒胶囊

近几年来速效感冒胶囊几乎成了家庭必备药品,许多人咳嗽、头痛、流涕、咽痛都服用它,甚至还常用来预防感冒,这是不对的。本品大剂量服用会引起中毒反应,甚至危及生命。曾有人一次服用7粒速效感冒胶囊发生马来酸氯苯那敏(扑尔敏)中毒,经抢救才脱险。

速效感冒胶囊内含有牛黄、马来酸氯苯那敏(扑尔敏)、咖啡因和对乙酰氨基酚(扑热息)痛,其中对乙酰氨基酚(扑热息)痛是一种非类固醇类解热镇痛药,过敏体质的人服用,可导致粒细胞减少,过敏性皮炎;若肾功能减退的病人服用,可致间质性肾炎,甚至引起急性肾功能衰竭。所以千万不要滥用速效感冒胶囊。

不要滥用泻药

应用泻药的目的是排除肠内毒物,治疗便秘,或与驱虫药合用,帮助驱出虫体和排除剩余的驱虫药等。有些人发生便秘,不问病因就用泻药通大便,结果泻药用量越来越大,便秘也更加顽固,因此在用泻药时须注意:

1. 不要把服用泻药看成常规治疗便秘的惟一方法。对便秘应注重病因治疗,并从生活、饮食习惯等方面加以纠正。如便秘系饮食过少、食物过于精细所致,宜多食富有植物纤维的蔬菜等;如为腹肌和结肠肌肉无力所致,可给予适量的轻泻药或缓泻药协助通便,更重要的是,应鼓励病人多作体力运动,养成定时大便的习惯。总之,泻药的作用是刺激肠粘膜,使它产生排便冲动或者润滑肠壁。得了便秘,想通过泻药彻底解决问题,一般是不可能的,它只能起救“急”之用。只有查出便秘原因,再进行治疗,才有药到病除的效果。

2. 要根据病情选择药物。如慢性便秘不用致泻力强的峻泻药(硫酸镁等),因这类药物可使小肠蠕动加强,长期服用易导致消化道功能紊乱;只在排除肠内毒素和辅助驱虫药驱除肠虫时,才宜使用。同时也要注意,病人体质过弱者不宜用;蓖麻油等泻药不能用来排除肠溶性毒物,因它可促进该类毒物的吸收。此外,大黄及以大黄为主的清热泻下药,如三黄片、牛黄解毒片、牛黄上清丸等,对年老、孕产妇属气血虚弱所致的便秘病人不宜使用,以免损伤脾胃。

3. 对诊断不明的腹痛病人切忌使用泻药,以免延误诊治。泻药可使极度衰弱及脱水状态的病人失水情况进一步加重;可使患机械性肠梗阻,伤寒,腹膜炎等疾病的病人有并发肠穿孔的危险;还可反射性地引起盆腔器官充血,故孕妇及月经期妇女也应慎用,以免发生流产、早产或月经过多。

头痛切勿乱用药

每当遇到头痛,不少人就想起去痛片、APC(复方阿司匹林)、对乙酰氨基酚



(扑热息痛)、吲哚美辛等。服用后似乎可缓解一下头痛,但去痛片、APC 这类止痛药只能缓解症状,却不能消除病因。然而,引起头痛的原因千差万别。例如患高血压病时常伴有头痛。其部位多为额部、枕部、性质为头颅深部钝痛,并有头晕、头胀、头部紧缩感;近视眼、远视眼病人,在下午或晚上,尤其在用眼过久以后也可出现头痛,且常在两侧眼球及眉弓部胀痛,但休息后可减轻或消失;得了鼻窦炎也有头痛,常伴随有鼻塞、流浓鼻涕,而且早晨比下午严重;颅内如有肿瘤或其他占位性病变等,会出现持续性头痛,并逐渐加重,呈炸裂性,同时伴有恶心、喷射状呕吐、视力减退、行走不稳、瘫痪等;得了青光眼,亦可出现较为剧烈的头痛,并伴有呕吐,但呕吐不呈喷射状;得了神经衰弱也有头痛,但头痛的部位和性质常常不固定,而且睡眠有改善时,头痛往往减轻。此外,还有其他性质的头痛,如偏头痛,三叉神经痛,脑外伤引起的头痛,牙病、中耳炎引起的头痛,伤风感冒或其他感染性疾病也可引起头痛。因此,必须搞清楚头痛的原因,针对病因再进行治疗,头痛方能解除。

治疗各种头痛的止痛药,均有一些毒副作用,而且有些是相当严重的,所以,在服用这些药物时,必须在医师的指导下使用,尤其是老年人、幼儿、体弱者,决不能滥服。

维生素 C 能代替水果、蔬菜吗

维生素 C 对人体具有重要作用,它的主要来源是水果和蔬菜。有人以为,平时只要多服一些维生素 C 药片,不吃水果和蔬菜,也能达到同样效果。其实,这种做法并不能使人体有效地利用维生素 C,有时还会适得其反。

存在于水果和蔬菜中的天然维生素 C,与人工合成维生素 C 相比,有一个不容忽视的优点,那就是很多水果和蔬菜中存在的维生素 C 是以两种物质,即维生素 C 与维生素 P 组合的状态存在的。在人体组织中,维生素 P 能协助维生素 C 发挥作用。而人工合成的维生素 C 则是纯药物制剂,其效果远不如天然维生素 C。此外,服用维生素 C 药片往往用量较大,如长期服用可在体内生成大量草酸,成为肾结石的物质基础。而水果、蔬菜中的维生素 C 并不会使尿中草酸过高。

一般认为,每日摄入 10 毫克维生素 C,就可防治坏血病。但考虑到维生素 C 极易遭受破坏,所以我国制定的供给量标准要稍高些。一般每日的供给量为:成年男子 75 毫克,女子 70 毫克,孕妇 100 毫克,乳母 150 毫克,儿童按体重比例计算略高于成年人。按这个标准,人们完全可从日常饮食中得到补充,因为水果和蔬菜中的维生素 C 含量,一般都很丰富。如每百克柑橘含维生素 C 117 毫克,鲜枣 540 毫克,山楂 87 毫克,草莓 35 毫克,雪里蕻 83 毫克,芥菜 80 毫克,青蒜 77 毫克。也就是说,健康人如果每天吃半斤以上的蔬菜或水果,就可以达到生理正常需要量。因此,除维生素 C 严重缺乏的病人外,凡健康者都应尽量从饮食中补充维生素 C。

